ธรรมประทีป

ธรรมะภาคปฏิบัติ โดย ไชยทรง จันทรอารีย์

ขออุทิศส่วนกุศลให้แด่

คุณพ่ออาบู้ คุณแม่เกียงเช็ง แซ่ปึง

นายทะเบียนคนต่างด้

จาก

ครอบครัว บัวสุวรรณ

ครอบครัว อนันตโท

ครอบครัว ศรีสิทธิ์วิวิช

ครอบครัว ปันภัทรทรัพย์

ธรรมประทีป ๘

นมัสการ พระสังฆาธิการ, เจ้าอาวาสทุกวัดทั่วประเทศ

เนื่องจากมีหลักสูตรกำหนดให้สอนปฏิบัติสมาธิแก่นักเรียนตั้งแต่ปี๒๕๒๔ เป็นต้นมาเพื่อพัฒนาจิตใจให้เป็นคนดีในสังคม แต่จนกระทั่งบัดนี้ โรงเรียนก็ยังไม่มีวิทยากรสอนได้อย่างทั่วถึงและเป็นประจำ ดังนั้นนักเรียนจึงไม่ได้รับการอบรมปฏิบัติสมาธิพัฒนาจิตใจตลอดมา และได้ยกพวกตีกัน,ติดยาเสพติด,หนีโรงเรียนไปมั่วสุมทางเพศ อย่างกว้างขวาง สิ่งเหล่านี้สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ แต่ยังไม่มีผู้ใดริเริ่มดำเนินการแก้ไขจริงจังเลย จึงน่าเป็นห่วงอนาคตของชาติอย่างยิ่ง จึงเสนอแนะนิมนต์ท่านช่วยอบรมพระสงฆ์ทุกรูปให้มีขีดความสามารถสอนปฏิบัติสมาธิ แล้วก้าวเข้าไปอบรมครูอาจารย์ในโรงเรียนใกล้ๆวัดทุกแห่ง ให้สามารถสอนนักเรียนในโรงเรียนของตน ได้เองต่อไปในอนาคต ซึ่งใช้เวลาอบรมเพียง ๒๐ ชั่วโมงเท่านั้น โดยไม่ต้องเสียงบประมาณค่าใช้จ่ายแต่ประการใดทั้งสิ้น ขัดข้องประการใดกรุณาแจ้งให้ทราบ.

หวังว่าคงจะได้รับความเมตตาเอื้อเฟื้อ ก้าวเข้าไปช่วยแก้ความสับสนทางจริยธรรมดังกล่าวให้หมดไปด้วย.

นมัสการด้วยความเคารพ

ภัทรสิทธิ์-ณัฏฐิยา-พิไลลักษณ์ ปันภัทรทรัพย์

คำปรารภของผู้จัดพิมพ์หนังสือ

ในขณะที่สังคมกำลังประสบปัญหายุ่งยากต่างๆ อยู่ในทุกวันนี้ดังที่เรียกกันว่า สังคม ขาดวัฒนธรรมหรือไม่มีจริยธรรมนั้น ต่างคนต่างก็วิตกในผลกระทบที่ตามมาเป็นอันมาก ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะขาดวิทยากรอบรมจิตใจตามหลักธรรมในพุทธศาสนาทั้งสิ้น และหลักปฏิบัติที่ใช้อบรมจิตใจก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เอง ดังนั้น ถ้าช่วยกันผลิตวิทยากรสอนนักเรียนและประชาชนให้ปฏิบัติอย่างแพร่หลายแล้ว ก็จะพัฒนาจิตใจสังคมให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้วัฒนธรรมและจริยธรรมของสังคมดีขึ้นตามลำดับ.

ด้วยเหตุนี้ จึงได้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น, แจกเป็นวิทยาทาน เพื่อเผยแพร่วิธีปฏิบัติ ศีลสมาธิปัญญาให้ทราบ หากมีกุศลอันใดเกิดขึ้นจากหนังสือเล่มนี้ ขออุทิศให้แก่ คุณอาบู้-คุณเกียงเซ็ง แซ่ปึง, คุณเต็กพวง แซ่ลี้ และ บรรพบุรุษผู้ล่วงลับ ขอให้ประสบความสุขอันประณีตยิ่งๆขึ้นไปอีกด้วยเทอญ.

ภัทรสิทธิ-ณัฏฐิยา-พิไลลักษณ์ ปันภัทรทรัพย์

ที่อยู่ ร้านหมอยา ๗๑/๕๕ ตลาดศูนย์การค้าหนองแขม
แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กทม.๑๐๑๖๐
โทรศัพท์ ๔๒๐๙๕๘๔

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคย์
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

ทำอย่างไร จิตจึงจะเป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็ว?

สมาธิในพระพุทธศาสนา หรือที่เรียกว่า *สัมมาสมาธิ* นั้น เป็นหลักปฏิบัติธรรมสำคัญและมีประโยชน์แก่ผู้ลงมือปฏิบัติจริงอย่างยิ่ง เพราะทำให้จิตเกิดพลังสลัดความยึดถือในความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายออกไปได้ดี ในขณะที่มีอารมณ์เข้ามากระทบจิต และถ้าผู้ใดปฏิบัติสมาธิจนชำนาญคล่องแคล่วแล้ว อารมณ์ย่อมไม่สามารถครอบงำ,ปรุงแต่งจิตใจผู้นั้นให้กระสับกระส่ายวุ่นวายต่อไปอีกได้ จิตใจก็ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย เข้าสู่ความสงบเยือกเย็นของพระศาสนาได้อย่างแท้จริง.

ด้วยเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงชักชวนให้ชาวพุทธลงมือปฏิบัติตาม ดังมีพระดำรัสว่า *"สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ, สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ* แปลว่า *ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จงยังสมาธิให้เกิดขึ้นเถิด, ผู้ที่มีจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง ดังนี้."*

ทั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า จิตที่เป็นสมาธิสามารถสลัดความยึดถืออารมณ์,ความยินดียินร้าย ซึ่งทำให้เกิดความเศร้าหมองออกไปอย่างสิ้นเชิง และเปิดสภาพอันประภัสสรผ่องใสของตนเองให้ปรากฏขึ้นตามเดิมด้วย ดังนั้น ผู้ที่สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิจนชำนาญคล่องแคล่ว จิตย่อมหลุดพ้นตั้งมั่น

อยู่ได้ด้วยตนเอง คือ ไม่ต้องพึ่งพาอารมณ์หรือสิ่งใดๆจากภายนอกเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถประคองจิตไว้ให้ตั้งอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ณ ฐานที่ตั้งสติที่ได้อุปโลกน์ไว้ด้วยแล้ว จิตก็ย่อมหลุดพ้นจากการปรุงแต่งใดๆอย่างสิ้นเชิงและเป็นการถาวรตลอดไป ผู้ปฏิบัติผู้นี้ก็ย่อมเข้าถึงสภาพแท้จริงของพระพุทธศาสนา และจิตย่อมบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายด้วย เช่นเดียวกับสภาพจิตของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เหมือนกัน คือ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระรัตนตรัยนั่นเอง.

พระรัตนตรัย

แก้วมณีอันมีค่า ๓ ดวง

ชาวพุทธทั้งหลาย ต่างยอมรับนับถือ **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** ว่าเป็นที่พึ่งสูงสุดในพระพุทธศาสนา ดังมีบทสวดระลึกถึงว่า

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง
ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่ง
สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

ดังนี้ จึงได้ตั้งสมัญญาถวาย **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** ไว้รวมเรียกว่า ***พระรัตนตรัย*** *(แก้วมณีอันมีค่า ๓ ดวง)*

พระรัตนตรัยตั้งอยู่ที่ไหน?

ถ้าไปถามคนที่นับถือพระพุทธศาสนาทั่วๆไป ดูแล้วเราจะเห็นว่าหลายคนตอบ ดังนี้ คือ

พระพุทธก็อยู่ในโบสถ์ พระธรรมก็อยู่ในตู้ และพระสงฆ์ก็นั่งสวดมนต์อยู่ในวัดต่างๆ ตรงกัน กล่าวให้ชัดที่สุดก็คือ พระพุทธก็คือพระพุทธรูป พระธรรมก็คือตัวอักษรที่จารึกธรรมะซึ่งเก็บอยู่ในตู้ และพระสงฆ์ก็คือผู้ที่นุ่งเหลืองห่มเหลืองที่บวชเข้ามาอยู่ในวัด นั่นเอง.

รวมความแล้ว คนที่นับถือพระพุทธศาสนา ส่วนมากพากันเข้าใจว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นวัตถุและอยู่ภายนอกตัวเอง, ไม่ได้อยู่ภายในตัวเองเลย.

ถ้าเข้าใจว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นวัตถุและอยู่นอกตัวเองเช่นนี้แล้ว เราก็ย่อมถือเอาเป็นที่พึ่งไม่ได้จริงๆ คือ ได้แต่สวดระลึกลมๆแล้งๆว่าเป็นที่พึ่งเท่านั้นเอง หรือกล่าวให้ชัดได้ว่าไม่รู้จัก พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่แท้จริง, ก็ได้.

เราจะถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งได้อย่างไร?

ถ้ารู้จัก พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้ถูกต้องจริงๆแล้ว ขอรับรองได้โดยปราศจากความสงสัยว่า เป็นที่พึ่งอันสูงสุดได้อย่างแน่นอน คือ สิ้นทุกข์, หมดกังวลจากเรื่องราวต่างๆในโลกนี้อย่างสิ้นเชิง.

มีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า *โยจ พุทฺธญฺจ ธมฺมญฺจ สงฺฆญฺจ สรณํ คตา, จตฺตาริ อริยสจฺจานิ สมฺมปฺปญฺญาย ปสฺสติ* แปลว่า *ผู้ใดจะถือเอาพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า เป็นที่พึ่งได้นั้น ผู้นั้นจะต้องเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ ดังนี้.*

ทั้งนี้หมายความว่า ผู้นั้นจะต้องลงมือศึกษาและปฏิบัติตามอริยสัจ ๔ คือ ขัดเกลาจิตใจตนเองให้เลิกยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างสิ้นเชิงนั่นเอง. จิตของผู้นั้นก็ย่อมบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไปด้วยในที่สุด จึงสิ้นทุกข์,หมดกังวลจากเรื่องราวต่างๆตาม พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันด้วย.

จากที่ได้บรรยายมานี้ เราพอจะมองเห็นและรู้จัก พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้ดีขึ้นว่า พระรัตนตรัยเป็นเรื่องของจิตบริสุทธิ์ ที่ไม่ยึดถือเอาวัตถุหรืออารมณ์ใดๆ ในโลกอย่างสิ้นเชิง จึงเป็นเรื่องของนามธรรม ไม่ใช่เรื่องของรูปธรรมที่อาจลูบคลำ ถูกต้อง หรือแลเห็นได้ ดังที่หลายคนเข้าใจกันอยู่ ว่าอยู่ภายนอกตัวเอง ในปัจจุบันนี้.

ผู้ที่มีจิตบริสุทธิแล้ว จึงจะนับว่าเป็นพระรัตนตรัย

พระพุทธเจ้า คือ ผู้ที่ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ได้เอง โดยไม่มีครูสอน จนจิตบริสุทธิ์สิ้นเชิง แล้วสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติตามด้วย เรียกว่า ***พุทธรัตนะ***

พระสงฆเจ้า คือ ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจนจิตบริสุทธิ์อย่างสิ้นเชิงตามพระพุทธเจ้าไปด้วย เรียกว่า ***สังฆรัตนะ***

พระธรรมเจ้า คือ จิตอันบริสุทธิ์อย่างสิ้นเชิงของทั้งพระพุทธเจ้าและพระสงฆเจ้า ซึ่งหลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลสทั้งหลาย และเป็นแหล่งกำเนิดของคุณธรรมความดีทั้งปวง,เหมือนกันทุกท่าน ดังนั้นจึงจัดรวมเป็นผืนเดียวกัน

เพราะไม่แตกต่างกันเลยและแยกออกจากกันไม่ได้

จิตบริสุทธิ์ชั้นพระรัตนตรัยนี้ เป็นอมตธรรม ไม่มีการเกิดแก่เจ็บตายต่อไปอีก ซึ่งแตกต่างจากจิตของปุถุชนที่ยังต้องพลอยเกิดแก่เจ็บตายตามรูปร่างกาย หรืออารมณ์ไปด้วยตลอดเวลาที่เวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรนี้.

ดังนั้น เราจึงเห็นได้ชัดเจนว่า พระธรรม ก็คือ จิตของพระพุทธเจ้าและพระสงฆเจ้า หรืออีกนัยหนึ่งคือ ทั้งพระพุทธเจ้าและพระสงฆเจ้านั้น ต่างก็มีจิตเป็นพระธรรมเจ้า ที่สะอาดบริสุทธิ์เหมือนกัน รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นผืนเดียวกัน และแยกออกจากกันไม่ได้, นั่นเอง.

เมื่อพระรัตนตรัยเป็นเรื่องของจิตบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นนามธรรมเช่นนี้แล้ว หลายคนที่ศึกษาธรรมะอาจสงสัยขึ้นมาว่า ผู้ที่บวชและนุ่งห่มผ้าเหลืองที่ปฏิบัติแต่เพียงศาสนพิธี และผู้ที่บวชแล้วศึกษาตำราธรรมะมามากมาย แต่ไม่ได้ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ เพื่อชำระขัดเกลาจิตใจตนเองให้บริสุทธิ์, หลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายเลยนั้น จะนับว่าเป็นพระสังฆรัตนะได้หรือไม่?

ตามธรรมดา ผู้ที่ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ แล้ว ทุกท่านจะมีสติที่ตื่นอยู่เสมอ เมื่อมีอารมณ์อย่างใดเข้ามากระทบจิตก็ย่อมสลัดความยึดถืออารมณ์นั้นๆออกไปได้ ทำให้จิตใจพ้นจากการครอบงำของอารมณ์เมื่อนั้นเสมอไป, ตามกำลังของสติที่ปฏิบัติได้ จนสามารถสลัดอารมณ์ได้อย่างคล่องแคล่วในที่สุด.

เพราะฉะนั้น จึงสามารถพิจารณาเห็นได้ด้วยตนเองว่า ผู้ที่บวชเข้ามาแล้วโดยมิได้ลงมือปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ เลยนั้น ย่อมรู้ตัวเองว่า จิตใจของตนไม่มีขีดความสามารถในการสลัดอารมณ์ต่างๆออกไปเหมือนกับเมื่อก่อนบวช กล่าวคือ ยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำอยู่ ไม่แตกต่างจากเดิมแต่ประการใด สภาพจิตใจไม่ได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นจากเดิม คือเมื่อก่อนบวชเลย.

ดังนั้น จึงไม่นับว่าเป็นสังฆรัตนะในพุทธศาสนา เป็นแต่เพียงสมมุติสงฆ์เท่านั้น ต่อเมื่อใดสมมุติสงฆ์ลงมือปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ จนมีสติตื่นอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายแล้ว จึงจะนับว่าเป็นพระสังฆรัตนะได้เมื่อนั้น ด้วยเหตุนี้ เราจึงสามารถใช้เป็นหลักสำหรับดูพระสงฆ์ว่า ได้ลงมือปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ อย่างสมบูรณ์ครบถ้วน อย่างที่ได้รับปากกับพระอุปัชฌาย์ในวันแรกบวชหรือไม่? ก็คือ ให้กระทบอารมณ์ดู ถ้าหากกระทบหลายๆครั้งแล้ว จิตใจยังมั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ ก็รู้ได้ทันทีว่าท่านผู้นี้ได้ผ่านการปฏิบัติธรรมดังกล่าวมาแล้วอย่างดียิ่งด้วย.

พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง ชำระจิตให้บริสุทธิ์

เนื่องจากการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘สามารถสร้างพลังสติให้เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง ผู้ที่มีสติดีแล้ว ย่อมประพฤติตนเป็นประโยชน์ คือ สร้างความสงบสุขให้แก่ทั้งตนเองและสังคมฝ่ายเดียวเท่านั้น.

มีพระบาลีกล่าวไว้ว่า ***สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ*** แปลว่า ***การชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.*** เราจะเห็นได้ว่าคำสั่งสอนที่มีอยู่มากมายในพระพุทธศาสนานั้น สรุปรวมลงที่การชำระจิตให้บริสุทธิ์ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้เอง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงมุ่งสอนชาวพุทธทั้งหลายให้สร้างสติสำหรับสลัดอารมณ์ทั้งหลายออกไป เพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์นั่นเอง.

เสนอแนะผู้บริหารการศึกษา
ให้ทบทวนปัญหาชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

ขณะนี้ทิศทางการศึกษาอบรมจิตใจ นักเรียน นักศึกษากำลังอยู่ในสภาพที่น่าเป็นห่วง เพราะนักเรียนนักศึกษาไม่มีครูที่จะสอนวิธีปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ เพื่อสร้างพลังสติให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทั่วถึงทุกโรงเรียน นักเรียนจึงได้ออกมาแสดงความประพฤติที่เป็นพิษเป็นภัยแก่สังคมเป็นจำนวนมาก เช่น ยกพวกตีกัน ฆ่ากัน ยิงกัน ติดยาเสพติด เป็นต้น เพราะไม่สามารถสลัดอารมณ์หรือตัดความรู้สึกนึกคิดทิ้งออกไปได้.

ถ้าผู้บริหารการศึกษา และผู้บริหารโรงเรียน พร้อมใจกันทบทวน แก้ไข วิธีการอบรมจริยธรรมนักเรียนนักศึกษาให้มีการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ หรือที่เรียกว่าสมาธิ ในหลักสูตรซึ่งกำหนดโดยกรมวิชาการ ด้วยการอบรมครูอาจารย์ที่มีอยู่แล้วให้สามารถสอนนักเรียนนักศึกษาได้เอง เป็นเวลา ๒๐ ชั่วโมงแล้ว ก็ย่อมพัฒนาจิตใจนักเรียนนักศึกษาให้ดีขึ้น

ได้ตามลำดับ.

ยังไม่สายเกินไป ที่จะแก้ปัญหา ความสับสนทางจริยธรรมของนักเรียนนักศึกษาให้ดีขึ้น ถ้าจะเริ่มลงมือดำเนินการตั้งแต่บัดนี้ ด้วยการลงมือแก้ไขที่จิตใจให้สลัดอารมณ์ออกไปอย่างคล่องแคล่วที่สุด.

จิตคือตัวพระพุทธศาสนา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงพิจารณาอย่างสุขุมถ่องแท้เห็นชัดเจนแล้วว่า จิตเป็นสภาพธรรมที่ทรงไว้ซึ่งความรู้ตลอดทุกกาลสมัย และเวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรอย่างไม่รู้จักจบสิ้น กล่าวคือ มีอยู่นานแล้ว โดยไม่มีใครรู้ว่าเริ่มต้นมาจากที่ไหน และจะไปสิ้นสุดเอาเมื่อไร ดังพุทธพจน์ที่ว่า *อนมตคฺโคยํ ภิกฺขเว สงฺสาโร ปุพฺพา โกฏิ น ปญฺญายติ* แปลว่า *ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตผู้ท่องเที่ยวไปในสังสารจักรนี้ มีมาก่อนนานแล้ว ที่ผู้มีปัญญาตามรู้ไม่ได้ว่า มาจากที่ไหน?*

ดังนั้น จึงทรงเชิดเอา จิต เป็นหลักธรรม ที่สำคัญที่สุด ที่เราอาจกล่าวให้ชัดว่า **จิต คือ ตัวศาสนาพุทธ** ก็ได้.

พุทธพจน์ในพระธรรมบทถือเอาจิตเป็นหลัก

มีพระบาลีในพระธรรมบทกล่าวไว้ว่า *มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา, มโนเสฏฺฐา, มโนมยา* แปลว่า *ธรรมทั้งหลายมีใจมาถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จจากใจ ดังนี้* ทั้งนี้แสดงให้เห็นชัดเจนว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเอาจิตเป็นหลักของบรรดาธรรมะที่มีอยู่ในโลก ตามธรรมดานั้น สิ่งใดที่จะนับ

ว่าเป็นหลักได้ สิ่งนั้นต้องมีความสำคัญ, มีแก่นสารมั่นคง, รักษาสภาพที่เป็นอยู่ (**คือความรู้**) ไว้ได้ตลอดทุกกาลสมัย โดยไม่ดับตายหายสูญไปไหนเลย ทรงเห็นว่า จิตเป็นสภาพธรรมที่ทรงไว้ซึ่งความรู้ตลอดทุกกาลสมัย ตลอดเวลาที่เวียนว่ายอยู่ในสังสารจักร จึงทรงเชิดเอาจิตเป็นใหญ่ เป็นประธานของธรรมทั้งปวง ดังที่ยกมากล่าวข้างต้น.

คำว่า ธรรมทั้งปวง หมายถึงอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารมั่นคงเลย.

ผู้ศึกษาธรรมะต้องรู้จักจิตให้ถูกต้องตามความเป็นจริง

เนื่องจากจิตเป็นสภาพธรรมที่ไม่มีรูปร่าง(***อสรีรํ***)ให้แลเห็นได้ด้วยตา นอกจากจะแสดง **ความรู้** ออกมาให้รู้สึกเท่านั้น กล่าวคือ จิตจะออกไป **รับรู้** อารมณ์อย่างหนึ่ง ณ ภายนอก,แล้วก็เปลี่ยนไปรับรู้อารมณ์อย่างอื่นถัดไปตามลำดับ ตั้งแต่ตื่นนอนไปจนกระทั่งนอนหลับสนิท,เป็นดังนี้ตลอดไป.

อุปมาดังไฟฉายที่ส่องออกไปยังวัตถุอย่างหนึ่ง แล้วก็เปลี่ยนจุดที่ส่องไปยังวัตถุอีกอย่างหนึ่ง ฉนั้น. กล่าวให้ชัดที่สุดก็คือ วัตถุอย่างหนึ่งเกิดขึ้นที่แสงไฟฉาย แล้วก็ดับไปจากแสงไฟฉาย เพราะเปลี่ยนไปส่องที่วัตถุอีกอย่างหนึ่งตามลำดับ ทั้งนี้ แสดงว่าไฟฉายนั้นยังส่องสว่างอยู่เสมอ ไม่ได้ดับไปไหนเลย.

ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งว่าด้วยการใช้สติตามรู้อย่างต่อเนื่องเข้าไปยังอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์นั้น

หากผู้ศึกษาสังเกตให้ดีแล้ว จะเห็นว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า **เมื่อราคะ หรือโทสะ หรือโมหะ เกิดขึ้นที่จิต ก็ให้รู้ชัด, เมื่อราคะ หรือโทสะ หรือโมหะ ดับไปจากจิต ก็ให้รู้ชัด ดังนี้.** หมายความว่า เมื่อมีกิเลสอย่างใดเกิดขึ้นก็รู้ เมื่อกิเลสอย่างนั้นๆดับไปก็รู้ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ อะไรดับไปก็รู้ แสดงว่าสิ่งที่เกิดดับนั้น ไม่ใช่จิตแน่นอน เพราะจิตทรงความรู้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งไม่มีวี่แววแสดงให้เห็นว่า จิตเกิดดับเลย ในพระสูตรนี้.

แต่ในพระอภิธรรม สอนให้ท่องจำ ตามๆกันมาว่า มีจิตอยู่ ๘๙ ดวง (หรือ ๑๒๑ ดวง) เกิดดับพร้อมกับอารมณ์ตลอดเวลา แทนที่จะถือว่า อารมณ์เกิดที่จิตและดับไปจากจิตดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้.

การที่เกิดเข้าใจไม่ตรงกันนี้,เพราะพระอรรถกถาจารย์บางรูปได้อธิบายแก้พระบาลี เรียกนามขันธ์ ๔ ออกเป็น ๒ ตอนคือ แบ่งเวทนา สัญญา สังขาร เป็นธรรมทั้งหลาย และแบ่งวิญญาณขันธ์เป็นจิต ๘๙ ดวง แล้วเหมาเอาจิตเป็นวิญญาณ, ให้พลอยเกิดดับไปด้วย.

ส่วนเรื่อง ที่อาศัยของจิต ที่ปรากฏในพระบาลีว่า ***คูหาสยํ*** นั้น พระอรรถกถาจารย์ก็อธิบายแก้พระบาลีเสียใหม่ว่าเป็น **ก้อนเนื้อหัวใจ** กล่าวคือ เอาหัวใจเป็นถ้ำที่อาศัยของจิต ซึ่งขัดแย้งกับข้อเท็จจริง และไม่น่าเชื่อถืออย่างยิ่ง เพราะว่าในขณะที่คิดเรื่องอะไรๆนั้น คนเราย่อมต้องใช้สมองคิดทั้งนั้น ดังนั้น เรื่องที่คิดก็ต้องออกจากหัวสมอง

และเวลาคิดมากๆ สมองก็ย่อมยุ่งและปวดหัวสมองเป็นธรรมดา.

ไม่มีนักปราชญ์ หรือวิทยาการ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้กล่าวว่าคนเราใช้หน้าอกคิด หรือปวดหน้าอกเวลาคิดมากๆ เลย ดังนั้นจิตจึงทำหน้าที่คิดร่วมกับสมองในกระโหลกศีรษะ จึงจะถูกกับสภาวะที่เป็นจริง เมื่อคิดที่สมองอย่างไรแล้ว ก็จะสั่งการบังคับบัญชาออกไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย ตามสายโยงใยอีกทอดหนึ่ง หลังจากรับรู้อารมณ์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส มาแล้ว.

โปรดดูตัวอย่างบาลีที่มีใน พระสูตรกับ พระอภิธรรม ๒ ตัวอย่างเปรียบเทียบกัน ดังต่อไปนี้

จิตในพระสูตร ***จิตฺเตน นิยติ โลโก, จิตฺเตน ปริกสฺสติ, จิตฺตสฺส เอกธมฺมสฺส สพฺเพว วสมนฺวคู*** แปลว่า***โลกย่อมหมุนไปตามจิต, ธรรมทั้งปวงย่อมขึ้นอยู่แก่ธรรมอันเดียวคือจิตเท่านั้น.*** ทั้งนี้ย่อมแสดงว่า จิตเป็นหลักเป็นประธานของธรรมทั้งปวง จึงไม่มีการดับตายหายสูญตามโลก (อารมณ์) ไปด้วย.

จิตในพระอภิธรรม ***อนิพฺพตฺเตน น ชาโต ปจฺจุปนฺ เนน ชีวิติ, จิตฺตภงฺคา มโตโลโก, ปญฺญตฺติ ปรมตฺถิยา*** แปลว่า ***เมื่อจิตไม่เกิด โลกก็ไม่เกิด, โลกอยู่ได้เพราะจิตกำลังเกิดอยู่, เมื่อจิตดับ โลกก็ตาย นี่เป็นบัญญัติโดยปรมัตถ์.***

แสดงว่าจิตในพระอภิธรรมเป็นจิตที่มีอารมณ์ผสมปรุงแต่งอยู่ด้วย ไม่ใช่จิตแท้หรือจิตตั้งมั่น เหมือนจิตในพระสูตร ในพระอภิธรรมนั้นจัดเอาว่า วิญญาณก็คือจิต และจิตก็คือ

วิญญาณ เกิดดับอยู่เสมอ.

ถ้าผู้ศึกษาธรรมะ ระลึกตามนี้ไว้แล้ว ความเข้าใจย่อมไม่สับสน.

จิตกับร่างกาย

คติธรรมทางพระพุทธศาสนาถือว่า จิตที่ไปถือเอากำเนิดในภพภูมิต่างๆทั้งหมดนั้น มนุษย์และสัตว์เดรัจฉานเท่านั้นมีร่างกายเนื้อหนัง ซึ่งจัดว่าหยาบที่สุด เพราะสามารถมองเห็นได้ด้วยตา นอกจากนี้แล้วเป็นผู้ที่ถือกำเนิดในภพภูมิที่เป็นกายทิพย์ คือกายละเอียดที่ไม่สามารถแลเห็นได้ด้วยตาเนื้อทั้งสิ้น ดังนั้น จิตที่ได้ไปถือเอากำเนิดในภพภูมิดังกล่าวนี้ จึงถ่ายเทกันไปมาตามเหตุปัจจัยของกรรมที่ได้กระทำไว้เป็นเกณฑ์เมื่อสิ้นอายุขัยทั้งสิ้น.

ส่วนจิตนั้นเป็นสภาพธรรมที่ไม่มีรูปร่าง (*อสรีรํ*) จึงไม่สามารถติดต่อรับรู้อารมณ์ใดๆได้โดยตรง เมื่อเข้าไปถือกำเนิดในภพภูมิใดก็ตาม จะต้องสร้างรูปร่างกายไว้ใช้อาศัย (*ภพ*) สำหรับติดต่อกับอารมณ์อีกทอดหนึ่ง.

สำหรับมนุษย์นั้น จิตจะต้องสร้างร่างกายขึ้นสำหรับอาศัยโดยเข้าครอบครอง *หยดน้ำ* ของบิดามารดาที่ผสมกันแล้ว, เป็นต้นมา จนกระทั่งหยดน้ำแห้งงวดเข้าตามลำดับ เรียกตามภาษาบาลีว่า กลละ, อมพุท, คณเปสิ, ปัญจะสาขา ซึ่งแยกเป็น หัว ๑, มือ ๒, เท้า ๒, รวม ๕ กิ่งในที่สุด จัดว่าเป็นรูปทารกได้แล้ว แต่ยังต้องรอเวลาเจริญเติบโตในครรภ์มารดาอีก ๘-๙ เดือน จึงจะคลอดออกมาสู่โลกภายนอก.

รูปร่างกายมนุษย์ที่คลอดออกมานี้ ประกอบด้วย ธาตุหลักอยู่ ๔ ประการ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ **ซึ่งรวมเรียกว่ามหาภูตรูป ๔** ต้องอาศัยบิดามารดาเป็นแดนเกิด แล้วจึงเจริญเติบโตขึ้นมาตามลำดับดังกล่าวแล้วข้างต้น.

เนื่องจากมหาภูตรูป ๔ มีธาตุไฟประกอบอยู่ด้วย ดังนั้นรูปร่างกายจึงถูกธาตุไฟเผาให้เปลี่ยนแปรสภาพไปตามกาลเวลาที่ล่วงไปๆตลอดเวลา เมื่อจิตเข้าครอบครอง,ยึดถือไว้ตั้งแต่เป็นกลละอยู่,อย่างเหนียวแน่น, เกิดความเพลิดเพลินยินดี และเข้าใจผิดว่า สิ่งสกปรกโสโครกรอบตัวนั้นอบอุ่นน่ารัก และเป็นตัวของตนเอง เพราะลืมสภาพที่แท้จริงของตนเสียแล้ว.

เพราะฉะนั้น เมื่อคลอดและเติบโตขึ้น ก็ถือเอารูปร่างกายว่าเป็นตัวของตนเอง เมื่อรูปร่างกายป่วย ก็ทึกทักว่าเราป่วย เมื่อรูปร่างกายแก่เฒ่าลงก็ทึกทักว่าเราแก่เฒ่า หรือเมื่อรูปร่างกายกำลังจะตายก็ทึกทักเอาว่าเรากำลังจะตาย ทั้งๆที่เราไม่ได้ป่วย ไม่ได้แก่เฒ่า ไม่ได้ตาย และไม่ได้เป็นอะไรทั้งนั้น รวมทั้งไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่ผู้หญิงด้วย แต่เป็นเพียงผู้เข้ามาอาศัย"*รู้*"อยู่ในรูปร่างกายที่ป่วย แก่เฒ่า และกำลังจะตายลงเท่านั้น.

จิตมีความรักใคร่,หวงแหน และเพลิดเพลินต่อสิ่งที่ร่างกายรายงานถึง,มากที่สุด โดยมอบหน้าที่การรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และร่างกายทุกส่วน สำหรับสัมผัสกับอารมณ์ทั้งหมด ไม่ว่าร่างกายจะรายงานรสชาติที่สัมผัสกับ

อารมณ์ว่าเปรี้ยวหวานมันเค็มอย่างไรก็ตาม ก็ยกร่างกายทั้งชุดให้แสดงบทบาทกับอารมณ์ไปตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วย แล้วก็ส่งรายงานความรู้สึกจากการสัมผัสกันของร่างกายกับอารมณ์ให้จิตทราบอีกทอดหนึ่ง ดังนั้น จิตจึงพลอยเห็นดีเห็นงามและหลงใหลกับการรายงานของร่างกายทุกครั้ง ทั้งๆ ที่รายงานตรงข้ามกับความเป็นจริง คือเป็นเพียงสิ่งปฏิกูลโสโครก ๒ สิ่งสัมผัสกันเท่านั้น แต่ทำให้จิตเพลิดเพลินหลงใหล ถึงขนาดที่กล่าวได้ว่า"*ที่ไหนมีราคะ-ที่นั่นก็มีราคา, ที่ไหนมีราคา-ที่นั่นก็มีราคะ*" ทีเดียว.

มีพุทธพจน์จากพระธรรมบทตรัสเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า *เอถ ปสฺสถิมํ โลกํ จิตฺตํ ราชรถูปมํ, ยตฺถพาลา วิสีทนฺติ นตฺถิ สงฺโค วิชานตํ*แปลว่า*พวกเธอทั้งหลาย,จงดูโลก(ร่างกาย)อันวิจิตรดุจราชรถที่พวกคนเขลาหมกมุ่นอยู่ แต่ผู้รู้หาข้องไม่*

การที่สามัญชนยึดถือเอารูปร่างกายเป็นหลัก และพากันสมมุติเรียกว่า เป็นคน,เป็นสัตว์นั้น เพราะคิดว่ามองเห็นและสัมผัสได้ ใช้เป็นสื่อกระทบอารมณ์ได้เป็นอย่างดี แต่พระพุทธองค์ทรงเห็นสัจธรรมข้อนี้แล้วว่า รูปร่างกายทั้งหลายนั้น เป็นแต่เพียงที่อาศัยของจิต ชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น ไม่สามารถดำรงอยู่ในสภาพหนึ่งสภาพใดอย่างเที่ยงแท้ถาวรได้ พอสิ้นอายุขัย ก็ต้องแตกแยกและสลายตัว สิ้นสภาพสุดท้ายไปเป็นธรรมดาเหมือนกันทุกคน จึงไม่สามารถนับเอารูปร่างกายเป็นหลักได้ แต่ทรงเห็นชัดเจนว่า ในขณะที่รูปร่างกายแตกออกนั้น จิตที่อาศัยอยู่ในรูปร่างกายเป็นสภาพธรรม

ที่เคลื่อนออก *(จุติ)* ไปสร้างรูปร่างกายใหม่สำหรับอาศัยต่อไปอีกตามลำดับ ไม่มีที่สิ้นสุด ตลอดเวลาที่เวียนว่ายอยู่ในสังสารจักร และสามารถฝึกฝนจิตหรือปฏิบัติจนจิตได้รับมรรคผลได้ ดังนั้นจึงทรงนับเอาจิตเป็นหลัก.

จิต, ตน, ธรรม, เรา คือสิ่งเดียวกัน

ผู้ศึกษาธรรมะย่อมได้พบพุทธดำรัสในพระสูตรหลายแห่งต้องตรงกันว่า ***ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นย่อมเห็นเรา*** ในขณะที่วงการศึกษาธรรมะในปัจจุบันนี้ ท่องจำตามๆกันมาว่า ***นิสตฺโต นิชีโว สุญฺโญ*** แปลว่า ***ไม่มีสัตว์ ไม่มีชีวะ เป็นของว่างเปล่า*** ตามๆกัน กล่าวให้ชัดที่สุดก็คือ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เลย.

ความแตกต่างขัดแย้งในเรื่องนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่ได้ทำให้ผู้ศึกษาธรรมะ เกิดความลังเลใจมากทีเดียว.

มีเรื่องบรรยายในมหาปรินิพพานสูตรเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่าครั้งหนึ่ง ในขณะที่พระอานนท์ได้เข้ากราบทูลถามพระอาการประชวรของพระพุทธองค์ว่า ทรงเป็นอย่างไรบ้าง?นั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบว่า***อานนท์ จิตของเราได้ตั้งอยู่ ณ ที่อนิมิตเจโตสมาธิ, ไม่มีนิมิตหมายอันใดอยู่ เราจึงหายจากป่วยแล้ว เราไม่ได้ป่วย แต่ที่ป่วยนั้นเป็นเรื่องของร่างกาย ด้วยเหตุนี้แหละอานนท์ เธอจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง หรือมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ดังนี้*** .

พระองค์ทรงแสดงชัดเจนว่า จิต, ตน, ธรรม, เรา คือสิ่งเดียวกัน ส่วนรูปร่างกายนั้น ไม่ใช่เรา แต่เป็นที่อาศัยของเราเท่านั้น. สิ่งใดที่ไม่ใช่เรา เราจะละทิ้งเสีย หรือจะยึดไว้ก็ได้ แต่ตัวของเรานั้น ถึงจะยึดถือไว้ หรือละทิ้งเสีย ก็ย่อมไม่เกิดผลอันใดทั้งสิ้น นอกจากความเข้าใจผิดที่ไม่รู้จักตัวเองเท่านั้น.

ทรงสอนพระวักกลิว่า จิต คือ เรา

พระวักกลิ เป็นพระภิกษุรูปหนึ่ง ที่เข้าใจผิดว่า รูปร่างกายคือเรา ได้ตามเสด็จพระพุทธองค์อย่างใกล้ชิดด้วยความกระหยิ่มยิ้มย่องว่า ได้เข้าใกล้ชิดและเข้าถึงพระพุทธเจ้าแล้ว ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงทราบความในใจของพระวักกลิเรื่องนี้อยู่ เมื่อได้โอกาสจึงตรัสว่า "*วักกลิ เธอสำคัญมั่นหมายเอารูปร่างกายซึ่งเป็นสิ่งปฏิกูลเน่าเปื่อยได้ของเรา ว่าเป็นเรา และกระหยิ่มยิ้มย่องว่า ได้อยู่กับเรา, ใกล้เรา, ถึงเรา เช่นนี้นั้น คนตาบอดมืดมิดเช่นเธอ ไม่ต้องพูดถึงการเดินตามหลังก็ได้ ต่อให้จับชายจีวรของเราไว้อีกด้วย ก็ไม่เห็นเรา, ไม่รู้จักเรา, ไม่ถึงเรา, ไม่ใกล้เรา แต่ห่างกันอย่างฟ้ากับดินทีเดียว ทางตั้งแต่ที่นี้ไปถึงเขาจักรวาลก็ยังนับว่าใกล้กว่า แต่เธอกับเราห่างไกลกันยิ่งกว่านั้น เป็นแสนไกล ล้านไกล ทีเดียว.*"

วักกลิ เมื่อเธอต้องการจะเห็นเรา, ใกล้เรา, ถึงเรา เราก็จะบอกทางให้ แล้วพระองค์ก็ตรัสว่า *โย ธมฺมํ ปสฺสติ โสมํ ปสฺสติ* แปลว่า *ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา.*

สาเหตุที่จิตต้องมีรูปร่างกายเป็นสื่อรับรู้อารมณ์

เนื่องจากจิตไม่มีรูปร่างให้แลเห็น จึงไม่อาจติดต่อสัมผัสกับอารมณ์ ซึ่งเป็นของหยาบ,แลเห็นได้ด้วยตา,ได้ จึงต้องสร้างรูปร่างกายซึ่งเป็นของหยาบด้วยกัน ขึ้นมาใช้รับสัมผัสกับอารมณ์ แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้จิตรับรู้อีกทอดหนึ่ง และทำให้จิตหวั่นไหว,รักชัง,ยินดียินร้าย ขึ้นมาภายหลัง.

เนื่องจากร่างกายประกอบด้วย ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันเป็นรูปร่างของคนและสัตว์ต่างๆ ร่างกายจึงถูกธาตุไฟที่มีอยู่ในตัวเผาผลาญ ทำให้ปรวนแปรเสื่อมสลายไปตลอดเวลา ดังนั้น จึงไม่อาจรักษารูปพรรณสัณฐานของตนให้คงอยู่ในสภาพเดิมได้ จึงต้องมีการสิ้นสุดเสื่อมสลายไปในที่สุดทุกคนเป็นธรรมดา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว จิตก็ต้องเคลื่อนออกจากร่างกายที่กำลังแตกแยกเสื่อมสลายอยู่ ออกไปสร้างรูปร่างกายใหม่สำหรับรับรู้อารมณ์ต่อไปอีก โดยไม่มีที่สิ้นสุด ที่เรียกว่า **จุติ** เมื่อร่างกายแตกตายนั่นเอง.

ถึงแม้ว่า จิตจะเป็นผู้สร้างรูปร่างกายขึ้นมาใช้สอยติดต่อกับอารมณ์ก็ตามที จิตก็ยังคงรักษาสภาพรู้ของตนไว้ตามเดิม เมื่อสร้างรูปร่างกายชนิดใดขึ้นมาใช้ ก็รู้อย่างร่างกายชนิดนั้น เช่น เป็นหญิง เป็นชาย เป็นสัตว์ เป็นคน เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นต้น ตามรูปร่างกายไปด้วยตลอดเวลาที่อาศัยอยู่ในรูปร่างกายชนิดนั้นๆ แต่จิตไม่มีเพศหญิง-ชาย จิตไม่

ใช่และไม่เป็นและไม่มีอะไรทั้งนั้น คือ ไม่ใช่ดี ไม่ใช่ชั่ว ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุข หรือไม่ใช่อะไรทั้งสิ้น นอกจาก รู้ เพียงอย่างเดียวเท่านั้น และทรงไว้ซึ่งความรู้ตลอดทุกกาลสมัย.

ดังนั้น ร่างกายจึงเป็น *ภพ* ที่อาศัยของจิตชั่วคราว ระยะหนึ่งเท่านั้น ร่างกายกับจิตจึงเป็นคนละอย่าง แต่อาศัยซึ่งกันและกัน กลมกลืนเหมือนเป็นอย่างเดียวกัน.

เรื่องจิต

จิตในพระพุทธศาสนานั้น จัดเป็นธาตุอย่างหนึ่งที่สำคัญที่สุด ที่ทรงตัวรู้อยู่ตลอดทุกกาลสมัย ดังมีพระบาลีรับรองอยู่ดังนี้ *ทุรงฺคมํ เอกจรํ อสรีรํ คูหาสยํ เย จิตฺตํ, สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา* แปลว่า *ผู้ใดสำรวมจิต ซึ่งมีดวงเดียว ท่องเที่ยวไปสู่ที่ไกลๆได้ ไม่มีรูปร่าง มีถ้ำเป็นที่อาศัยนี้, ไว้ได้แล้ว ผู้นั้นย่อมพ้นจากการพันธนาการของมาร (คือกิเลส) ได้.*

แสดงว่า จิตของแต่ละคน มีดวงเดียว มีสภาพว่องไวปราดเปรียวในการออกไปรับรู้อารมณ์อย่างหนึ่งๆ แล้วก็เปลี่ยนไปรับรู้อารมณ์อื่นต่อไปอีกตามลำดับ ซึ่งหมายความว่า จิตไม่เคยดับตายหายสูญไปไหนเลย.

ส่วนอารมณ์นั้น เป็นสิ่งที่ถูกจิตรู้ เกิดจากการประชุมพร้อมกันของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นเดียวกับรูปร่างกายที่อาศัยอยู่นี้เหมือนกัน จิตจะรู้อารมณ์ได้ก็ต้องอาศัยร่างกายนี้สำหรับรับสัมผัสอารมณ์เสียก่อน แล้วจึงส่งความรู้สึกที่ได้รับไปถึงจิตอีกทอดหนึ่ง ทุกอารมณ์ ดังนั้น การรู้อารมณ์

ทั้งหลาย จึงแล้วแต่ว่าร่างกายรู้สึกอย่างไร เป็นประมาณ จิตก็พลอยรู้สึกเช่นนั้นตามไปด้วย.

ด้วยเหตุนี้ เรื่องราวต่างๆในพระพุทธศาสนาจึงกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ทั้งสิ้น หมายความว่า ธรรมะทุกข้อ ทุกเรื่อง และทุกตอนนั้น มีเรื่องจิตกับอารมณ์เกี่ยวข้องอยู่ด้วยเสมอ ไม่ว่าจะเอ่ยถึงจิตและอารมณ์ไว้ให้ชัดด้วย หรือไม่ก็ตาม เช่นคำว่า **เมตตา** ก็ย่อมหมายความว่า เป็นความรัก ความสงสาร (อารมณ์) ที่มีอยู่ที่จิต เป็นต้น.

กามาวจรจิต เกิดขึ้นจากจิตท่องเที่ยวไปในอารมณ์ที่น่ารักน่าปรารถนา โดยออกไปรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส รวม ๕ ทาง.

รูปาวจรจิต เกิดขึ้นจากจิตปรารภถึงรูป เสียง กลิ่น รส ทางใจ จัดเป็นธัมมารมณ์ที่ปราศจากกาม เป็นรูปฌาน (เพ่งดูรูปเป็นอารมณ์)

อรูปาวจรจิต เกิดขึ้นจากจิตที่เพิกออกจากอารมณ์ทางใจที่ปราศจากกามดังกล่าวข้างต้น เป็นอรูปฌาน (เพ่งนามเป็นอารมณ์)

จิตที่กล่าวมาทั้ง ๓ จำพวกนี้ เมื่ออารมณ์ที่กำลังเสวยอยู่เฉพาะหน้าจืดจางลง ก็ต้องดิ้นรนหาอารมณ์ใหม่มาเสวยแทนที่ดังเดิมอีก จึงต้องเคลื่อนออกไปยังชาติต่อไป เพราะร่างกายตายแล้ว ซึ่งถือว่าหมดเขตของภพชาติปัจจุบัน เรียกรวมว่า *จุติจิต* แล้วจิตก็เข้าปฏิสนธิสร้างร่างกายใหม่ เป็นอุบัติภพ ปรากฏขึ้นในโลก ถูกอารมณ์ใหม่ปรุงแต่งอีกต่อไป

เรียกรวมว่า ***ปฏิสนธิจิต*** เมื่อยึดอารมณ์ใหม่ไว้ได้อย่างมั่นคงแล้ว ก็ย่อมถูกปรุงแต่งให้เป็นไปตามสภาพใหม่ และเข้ารักษาภพใหม่ไว้ต่อไป รวมเรียกว่า ***ภวังคจิต*** จนกระทั่งวาระสุดท้ายของร่างกายใหม่.

ส่วนจิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมรู้จักวิธีประคองจิตให้ตั้งอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติได้ดี สติกับจิตย่อมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน, สติอยู่ที่ใด จิตจะอยู่ที่นั่น หรือจิตอยู่ที่ใด สติจะอยู่ที่นั่น,ด้วยกัน หากมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร ก็ยกสติไปตั้งกำกับไว้ จนความรู้สึกนึกคิดดับไป ไม่เปิดโอกาสให้อารมณ์ปรุงแต่งต่อไปอีกดังแต่ก่อน จัดเป็นจิตหลุดพ้น เรียกว่า ***วิมุตติจิต*** เป็นอุปาทิเสสนิพพาน.

สัมมาสมาธิ (สมาธิถูก)

การปฏิบัติสัมมาสมาธิ ตามหลักศีล สมาธิ ปัญญานั้น เป็นการศึกษาหาความรู้เรื่องอารมณ์ และฝึกจิตให้มีความคล่องแคล่วว่องไวในการระงับอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ทุกชนิด, โดยเปลี่ยนความสนใจจากอารมณ์นั้นๆ ไปเพ่งดูลมหายใจเข้าออกของตนแทนเสียทันที ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ความฟุ้งซ่าน-หวั่นไหว-ยินดี-ยินร้าย ดับไปจากจิต และทำให้จิตเป็นสัมมาสมาธิในที่สุด, ต่างกับสมาธิของศาสนาอื่น ซึ่งสอนให้เข้าไปยึดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง, นิ่งเฉยอยู่ แสดงว่าสัมมาสมาธินั้นปล่อยวางอารมณ์และความฟุ้งซ่าน,หวั่นไหว,ยินดี,ยินร้ายออกไปจากจิตอย่างสิ้นเชิง จนเป็น ***สุญญตา*** ไม่มีอะไรเหลือเป็นนิมิตหมายเลย.

ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องจำทางเดินของจิต ที่จะต้องยกออกจากอารมณ์เฉพาะหน้า ให้เข้าไปตั้งอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติ, ไว้อย่างแม่นยำ และปฏิบัติบ่อยๆเนืองๆด้วยความเพียร.

จิตที่เป็นสัมมาสมาธิ เพราะปล่อยวางอารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ออกไปได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว จึงจะเป็นสัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนา ที่มีพลังต่อสู้กับความยินดี-ยินร้ายอันเนื่องมาจากอารมณ์ได้จริง สัมมาสมาธินี้เท่านั้นจะแก้ปัญหาความยุ่งยากสับสนทางจริยธรรมของสังคมให้หมดไปได้อย่างแท้จริง หรืออีกนัยหนึ่งกล่าวได้ว่า เพราะสังคมไม่ได้ปฏิบัติสัมมาสมาธิ จิตจึงถูกอารมณ์ครอบงำให้เป็นไปต่างๆนานาได้.

ส่วนสมาธิของศาสนาอื่นนั้น สอนให้ยึดอารมณ์ไว้อย่างเหนียวแน่น เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ จึงไม่มีประสบการณ์ในการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นเลย อารมณ์จึงเข้าครอบงำปรุงแต่งได้ ถ้าใช้ความสังเกตดูผู้ปฏิบัติสมาธิชนิดนี้แล้วก็จะเห็นได้ชัดว่า ผู้ปฏิบัติจะมีโทสะที่รุนแรงมาก หากไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ,เสมอ.

พระพุทธศาสนาสอนไม่ให้เชื่อถือความรู้สึก

ตามธรรมดาแล้ว *เวทนา* หรือความรู้สึกเป็นสุข-ทุกข์นั้น เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้ให้เห็นว่า จิตรับรู้โดยไม่ตรงกับความเป็นจริง เพราะ เป็นความรู้สึกของร่างกาย ที่ถ่ายทอดต่อถึงจิต อย่าง

กลับตาลปัตทีเดียว คือทำให้เห็นอารมณ์ซึ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง, เห็นอารมณ์ซึ่งเป็นทุกข์ว่าสุข, เห็นอารมณ์ซึ่งไม่ใช่ตนเองว่าเป็นตนเอง และเห็นว่ารูปร่างกายซึ่งไม่งามว่างาม เช่น

ตา เห็นรูปร่างกายซึ่งสกปรกโสโครกว่า สวยดี
หู ได้ยินเสียง ก็ว่า ไพเราะดี
จมูก ได้กลิ่น ก็ว่า หอมดี
ลิ้น ได้ลิ้มรส ก็ว่า อร่อยดี
กาย สัมผัสกัน ก็ว่า มันดี เป็นต้น

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว จิตก็หลงเข้าไปยึดถือไว้ด้วยความเข้าใจผิด และทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาในที่สุด แสดงว่าทุกข์เกิดขึ้นเพราะเข้าไปยึดถือความรู้สึกที่เนื่องด้วยอารมณ์ไว้.

ส่วนจะเกิดทุกข์มากหรือน้อยเพียงใดนั้น ย่อมแล้วแต่กำลังที่จิตยึดถือไว้เป็นเกณฑ์ หมายความว่า ถ้ายึดถือมากทุกข์ก็มาก จิตก็กระสับกระส่ายมาก ถ้ายึดถือน้อย ทุกข์ก็น้อย จิตก็กระสับกระส่ายน้อย แต่ถ้าไม่ยึดถือเลย ทุกข์ก็ไม่เกิด จิตก็สงบ ไม่กระสับกระส่ายเลยเป็นธรรมดา.

ด้วยเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนชาวพุทธทั้งหลาย ไม่ให้เชื่อถือความรู้สึกที่เนื่องด้วยอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต เพื่อให้ชาวพุทธพ้นทุกข์ โดยได้ตรัสพระคาถาว่า ***อสทฺโธ อกตญฺญูจ สนฺธิจฺเฉโท จโยนโร, หตาวกาโส วนฺตาโส เสฺว อุตฺตมปุริโส*** แปลว่า ***นรชนใดไม่เชื่อถือ (อารมณ์), ไม่กระทำตอบ (ต่ออารมณ์), รู้จักตัดเงื่อนต่อ (ของอารมณ์), เป็นผู้สิ้นความหวัง, คลายความหวังแล้ว ย่อมเป็นบุรุษอันสูงสุด.***

สติเป็นเครื่องขัดเขื่อนต่อของการรับรู้อารมณ์

บรรดาธรรมะทั้งหลายในโลกนี้ ล้วนแล้วแต่เกิดจากจิตผสมกับอารมณ์ทั้งสิ้น กล่าวคือ จิตแลบออกจากฐานที่ตั้งสติไปรับรู้และยึดถืออารมณ์ไว้ แล้วส่งผลให้ทุกข์เกิดตามมาด้วยตลอดเวลา ทุกข์ย่อมเกิดขึ้นทุกครั้งที่จิตแลบออกไปจากฐานที่ตั้งสติ ไม่ว่าจะเป็นครั้งใด เมื่อใด ตลอดชีวิตก็ตาม จิตที่แลบไปรับรู้อารมณ์ครั้งใดแล้ว ที่จะไม่เกิดทุกข์เลย, ไม่มี กล่าวให้ชัดที่สุดก็คือ การรับรู้อารมณ์ทางตาก็ดี,หูก็ดี,จมูกก็ดี,ลิ้นก็ดี และกายสัมผัสก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็นช่องทางของทุกข์ทั้งนั้น.

สำหรับในวาระสุดท้ายของชีวิตแต่ละคนนั้น ขณะที่การรับรู้อารมณ์ทางตา,หู,จมูก,ลิ้น,กายสัมผัส ได้ดับไปแล้ว ทุกข์ก็ยังเกิดขึ้นทางใจ *(มโนทวาร)* ได้โดยความนึกคิดถึงอารมณ์ทางใจที่ได้เคยกระทำมาเมื่อยังมีชีวิต,อย่างกระสับกระส่าย อารมณ์ซึ่งมีกรรมในอดีตกำกับอยู่เด่นชัดที่สุดจะครอบงำจิตและชักพาให้จิตเคลื่อน *(จุติ)* ออกไปสร้างภพชาติใหม่ เมื่อร่างกายตายสนิท.

กรรมที่เด่นชัดที่สุดจะประชิดจิตในวาระสุดท้ายนี้และนำเข้าปฏิสนธิ *(สืบต่อ)* ในภพใหม่ ที่ทรามหรือประณีตตามกำลังของกรรมที่ปรุงแต่งขณะนั้นเสมอไป และเมื่อได้เข้าปฏิสนธิแล้วก็จะครอบครองรักษาร่างกายชุดใหม่ต่อไป ซึ่งเรียกว่า *ภวังค์* จนเจริญเติบโตสมบูรณ์สำหรับใช้รับรู้อารมณ์ได้สืบต่อไปอีก.

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เป็นเรื่องของจิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนมาแต่ก่อน ดังนั้นจึงยึดถืออารมณ์ไว้ทุกชนิดที่เข้ามากระทบ ทำให้จิตผสมคลุกเคล้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็จืดจางผ่านพ้นไปตามลำดับ ได้แก่

อารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามากระทบจิตทางตา,หู,จมูก,ลิ้น,กายสัมผัสในชีวิตประจำวันย่อมทำให้จิตแสดงอาการออกมาในรูปของความยินดี-ยินร้ายเหมือนกันหมด ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ **ขันติ(ความอดทน)** และ **สัมปชัญญะ(ความรู้ตัวทั่วพร้อม)** และรีบยกจิตออกไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติและเพ่งดูลมหายใจเข้าออกที่เคลื่อนผ่านจุดกระทบนี้อย่างคล่องแคล่วและต่อเนื่องกันไปจนไม่เกิดความยินดี-ยินร้ายขึ้นที่จิต ซึ่งเรียกว่า **วิปัสสนา** นั่นเอง แสดงว่าการปฏิบัติสัมมาสมาธิเป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาสำเร็จหรือล้มเหลว.

จิตที่ฝึกปฏิบัติสัมมาสมาธิได้ดีแล้ว ย่อมมีพลังในการสลัดอารมณ์ออกไป เป็นจิตที่ควรแก่การงาน,ตั้งมั่น,ไม่หวั่นไหว และหลุดพ้นจากอารมณ์ทั้งหลายในที่สุด เป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาที่จะใช้แก้ปัญหายุ่งยากต่างๆในสังคมให้หมดไปได้อย่างแท้จริง,และพระพุทธ,พระธรรม,พระสงฆ์ จะคุ้มครองรักษาให้พ้นภัยทั้งหลายได้อย่างมิต้องสงสัย.

ผู้ปฏิบัติสัมมาสมาธิสามารถทดสอบตัวเองว่า ปฏิบัติธรรมได้ผลเพียงใดหรือไม่ ด้วยการให้จิตรับกระทบอารมณ์ใหญ่ๆซึ่งประทับใจดูว่า จิตของตนยังมั่นคง หรือหวั่นไหวฟุ้งซ่านเพียงไรหรือไม่?

ถ้ากระทบอารมณ์แล้วยังหวั่นไหว ฟุ้งซ่าน ยินดี ยินร้าย หรือยังหน้าเขียว ตาขุ่นอยู่ ก็แสดงว่าจะต้องทบทวนการปฏิบัติและวิธีปฏิบัติให้ดีและคล่องแคล่วยิ่งขึ้นอีก.

กล่าวให้ชัดที่สุด ก็คือ *ถ้ากายยังไม่สงบ จิตก็จะไม่มีทางสงบลงได้เลย แต่ถ้ากายสงบ จิตก็จะสงบตามด้วย เป็นธรรมดา.*

วิปัสสนาขึ้นอยู่กับการกำหนดนิมิตแห่งจิตได้เร็ว

คำว่ากำหนดนิมิต (ที่หมาย) ก็คือ การยกจิตขึ้นเพ่งดู, ติดตามดูเนืองๆ ณ ฐานที่ตั้งสติที่ได้อุปโลกน์ไว้ จนชำนาญคล่องแคล่ว ดังที่เรียกว่า ***สมาปัชชนวสี*** นั่นเอง.

ดังนั้น คำว่ากำหนดนิมิต (ที่หมาย) แห่งจิตได้เร็ว ก็คือสร้างความชำนาญ คล่องแคล่วที่จะสลัดเรื่องราว (อารมณ์) ต่างๆออกไป โดยการยกจิตของตนให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ณ ฐานที่ตั้งสติ โดยไม่เสียเวลาเลย ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสกับอัคคิเวสนะว่า ***"ดูก่อนอัคคิเวสนะ ก่อนหน้านี้จิตของเราตั้งอยู่ในสมาธินิมิตอะไร เมื่อเรากล่าวคาถานี้จบ,เราก็สามารถตั้งมั่นอยู่ในสมาธินิมิตนั้นได้ทันที."***

หมายความว่า พอตรัสพระคาถาเสร็จ พระองค์ก็ทรงนำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้อย่างเดียวกับก่อนที่จะตรัสพระคาถานั้นทันที ด้วยความคล่องแคล่ว เป็น *วสี.*

พระองค์ยังได้ตรัสต่อไปอีกว่า *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นบัณฑิต, เป็นผู้ฉลาด, เป็นผู้เฉียบ*

แหลม เมื่อได้ติดตามดูกายในกาย ดูเวทนาในเวทนา ดูจิตในจิต ดูธรรมในธรรมทั้งหลาย เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ จิตของเธอย่อมเป็นสมาธิ เธอย่อมละอุปกิเลสทั้งหลายได้และย่อมกำหนดนิมิตแห่งจิตได้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เป็นบัณฑิต ฉลาด, เฉียบแหลมนั้น ย่อมได้สมาบัติอันเป็นธรรมเครื่องอยู่ในชีวิตประจำวัน ย่อมมีสติ,สัมปชัญญะ

ข้อนี้เป็นเพราะเหตุใด ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นเพราะภิกษุนั้นเป็นบัณฑิต,ฉลาด,เฉียบแหลม กำหนดนิมิตแห่งจิตของตนได้.

จากพุทธดำรัสข้างต้นนี้ เราจะเห็นว่า การกำหนดนิมิตแห่งจิตเป็นเป้าหมายสำคัญที่สุด ที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องทำให้เกิดขึ้นอย่างคล่องแคล่วทุกขณะ กล่าวคือยกจิตเข้าไปตั้งไว้ ณ จุดหมายที่ได้อุปโลกน์ไว้โดยเร็ว และประคองไม่ให้แลบหนีออกไปสู่อารมณ์ใดๆ ได้อีก.

สำหรับกรณีของผู้ปฏิบัติอานาปานสติ ก็คือเปลี่ยนจากอารมณ์หรือเรื่องราวเฉพาะหน้า ไปเพ่งดูลมหายใจเข้าออกแทน และคอยระวังไม่ให้จิตแลบกลับคืนไปสู่เรื่องนั้นๆ หรือเรื่องที่จะนึกคิดอย่างอื่นได้อีก ความจริงมีอยู่ว่า ถ้าสามารถประคองจิตให้รู้ชัดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ณ จุดลมกระทบกับช่องจมูกแล้ว เรื่องที่สลัดทิ้งไปหรือมโนภาพอื่นใดจะเกิดแทรกเข้ามาไม่ได้เลย.

การน้อมจิตไปในทางที่ถูก (โยนิโสมนสิการ)

ตามธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหมดแล้ว ลมหายใจจะปรุงแต่งชีวิตมนุษย์และสัตว์ให้ดำเนินสืบต่อไปได้อีกตามลำดับ ดังนั้นลมหายใจจึงเป็นสังขารธรรมที่เคลื่อนไหวไปมากระทบกับช่องจมูกตลอดเวลา จัดเป็นรูปธรรมฝ่ายหยาบที่กระทบกายเนื้อที่หยาบอย่างเดียวกันได้ ถ้าลมหายใจยังเคลื่อนไหวอยู่ตราบใด ก็ย่อมปรุงแต่งความคิดให้เกิดขึ้นตราบนั้น จิตก็พลอยเคลื่อนไหวกระสับกระส่าย วุ่นวายตามเรื่องราวที่คิดไปด้วย และแสดงอาการยินดียินร้ายควบคู่ไปด้วยเสมอเช่นเดียวกัน.

แต่ถ้าใช้ความระมัดระวัง ด้วยอุบายที่ชอบ (โยนิโสมนสิการ) มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง ด้วยการยกจิตขึ้นดูลมหายใจเข้าออก ณ จุดสัมผัสเล็กๆเพียงจุดเดียวภายในช่องจมูกหรือที่ใกล้เคียงกันแล้ว จิตย่อมรวมตัวสงบลงได้โดยลำดับ.

เมื่อจิตเริ่มรวมตัวสงบลงแล้ว ลมหายใจที่เคยเป็นสภาพธรรมที่หยาบก็จะประณีตแผ่วเบา,เยือกเย็นลงตามลำดับด้วย ความนึกคิดถึงเรื่องราวต่างๆก็จะลดลง ทำให้จิตลดความวุ่นวายตามความละเอียดประณีตของลมหายใจตามลำดับ ถ้าลมหายใจละเอียดจนไม่ปรากฏที่จิตแล้ว เรื่องที่นึกคิด ความรู้สึกยินดี-ยินร้ายทั้งหลายก็ย่อมดับหายไปจากจิตด้วย จิตก็สงบเป็นสมาธิทันที ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ถ้าลมหายใจยังเคลื่อนไหวอยู่ จิตก็ยังไม่สงบ.

เพราะฉะนั้นปัญหาสำคัญในการปฏิบัติอานาปานสติ

ก็คือการทำลมหายใจให้สงบประณีตลง และปล่อยวางลมหายใจให้หมดไปจากความรู้สึกอย่างคล่องแคล่วด้วย,หลังจากที่ยกจิตเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติแล้วเท่านั้น ทั้งนี้มิได้หมายความว่าผู้ปฏิบัติจะต้องกลั้นลมหายใจแต่ประการใดทั้งสิ้น แต่หมายความว่าผู้ปฏิบัติจะต้องจำประสบการณ์ทางจิตของตนไว้ให้แม่นยำว่า จิตเดินทางเข้าสู่ความสงบอย่างไร,ไว้ทุกครั้งในสภาพของลมหายใจแต่ละขณะๆ จนสามารถย่อลมหายใจให้เข้าสู่สภาพละเอียดเมื่อต้องการให้จิตเป็นสมาธิ และขยายลมให้เข้าสู่สภาพหยาบขึ้นเมื่อต้องการให้จิตออกจากสมาธิ,ตลอดเวลา.

ถ้าจบภาระกิจ หรือเมื่อรู้สึกว่าจิตจะแลบหนีหรือกระเพื่อมออกไปวุ่นวายกับอารมณ์ตามธรรมชาติ ก็ให้รีบยกจิตเข้ามาตั้งไว้ ณ จุดนิมิตอันนี้ (ซึ่งพระอรรถกถาจารย์เรียกว่าอุคคหนิมิต) และย่อลมให้ละเอียด เพื่อให้เกิดสมาธิทันที (ซึ่งพระอรรถกถาจารย์เรียกว่าปฏิภาคนิมิต)ความยินดียินร้ายย่อมดับไปหมดสิ้น การน้อมจิตเช่นนี้ จิตจะไม่เสียคุณภาพเดิมอันประภัสสรผ่องใสไปเลย เรียกว่า **ใช้โยนิโสมนสิการ.**

แต่ถ้ากระทบอารมณ์แล้ว ปล่อยจิตให้เพลิดเพลินหลงใหล กระสับกระส่ายวุ่นวายไปตามยถากรรม หรือกำลังลงมือปฏิบัติอยู่ แต่ไม่ระมัดระวังควบคุมให้จิตตั้งมั่นอยู่ ณ ฐานที่ตั้งสติบ่อยๆเนืองๆ ปล่อยจิตให้กระเพื่อม แลบหนีออกไปอยู่กับอารมณ์ต่างๆ ก็เรียกว่า **ใช้อโยนิโสมนสิการ.**

สรุปแล้วก็คือ เมื่อกระทบอารมณ์แล้ว น้อมจิตให้เข้า

สู่ฐานที่ตั้งสติบ่อยๆเนืองๆเรียกว่า **ใช้โยนิโสมนสิการ** ถ้ากระทบอารมณ์แล้ว ปล่อยจิตให้กระเพื่อม,แลบออกไปตามยถากรรม ไม่น้อมกลับเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติก็เรียกว่า **ใช้อโยนิโสมนสิการ.**

สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นคำสั่งสอนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมอย่างสมบูรณ์ครบถ้วน สำหรับชำระจิตใจให้สะอาดหมดจดผ่องใส ปราศจากมลทินที่ได้ครอบงำจิตใจอยู่ทำให้เป็นทุกข์วุ่นวายติดอยู่ในโลก ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงประกาศสั่งสอนชุมชนต่างๆในชมพูทวีป หรือที่เรียกว่าประเทศอินเดียในปัจจุบันนี้ ผู้ที่นำไปปฏิบัติตามแล้ว จิตใจย่อมสะอาดหมดจด ผ่องใส ปราศจากมลทินได้จริง ตามกำลังของการปฏิบัติ และอารมณ์ต่างๆไม่สามารถครอบงำจิตใจได้ ดังนั้น จึงเป็นที่ยอมรับของชุมชนต่างๆอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องหลักของกรรมที่ว่า เป็นของเฉพาะตน ใครทำดีได้ดี ใครทำชั่วได้ชั่ว นั้น ได้เป็นที่ยอมรับนับถือเป็นพิเศษ จนเป็นศาสนาที่สำคัญยิ่งศาสนาหนึ่งในครั้งนั้นและส่งผลให้ขยายตัวแพร่หลายอย่างกว้างขวางมาจนถึงทุกวันนี้.

สติปัฏฐาน ๔ มีหลักคำสั่งสอนที่สำคัญที่สุดอยู่ที่สร้างสติของผู้ปฏิบัติตาม, ให้ตั้งอยู่อย่างมั่นคง เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบจิต ด้วยการยกจิตให้เข้าไปตั้งอยู่ในฐาน ๔ แห่งแห่งใดแห่งหนึ่งบ่อยๆเนืองๆ คือ ที่ ฐานกาย๑, ฐานเวทนา๑,

ฐานจิต๑, และฐานธรรม๑ ซึ่งรวมเรียกว่า มหาสติปัฏฐานก็ได้.

ถ้ายกจิตเข้าไปตั้งที่ฐานใดฐานหนึ่งดังกล่าวมานี้ ได้สำเร็จอย่างมั่นคง สติปัฏฐานย่อมเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติย่อมไม่ถูกอารมณ์ทั้งหลายครอบงำจิตใจ เพราะเปลี่ยนความสนใจจากอารมณ์ที่กำลังเข้ามากระทบเฉพาะหน้าให้เข้าไปประลึกรู้ชัดอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติแทนเสียได้ ทั้งนี้หมายความว่า อารมณ์พร้อมทั้งความรู้สึกยินดียินร้ายที่เนื่องด้วยอารมณ์นั้นๆก็จะดับตามไปด้วยซึ่งจะส่งผลให้จิตแสดงคุณธรรมที่ถูกต้องฝ่ายกุศลและเป็นประโยชน์แก่สังคมแทนที่ตามมาด้วย.

โดยปกติแล้ว สามัญชนย่อมถูกอารมณ์ทุกชนิด ปรุงแต่งครอบงำจิตใจให้กระสับกระส่ายไปมา แล้วชักพาให้ประพฤติตนตามใจชอบเสมอ จึงทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษแก่ตนเองไม่ใช่น้อยในชีวิตประจำวัน จนสามารถกล่าวได้ว่าความสับสนวุ่นวายทางด้านจริยธรรมในปัจจุบันนี้ เกิดขึ้นเพราะสังคมขาดสติยั้งคิดทั้งสิ้น เมื่อขาดสติควบคุมแล้วสังคมจึงได้ประพฤติตนข่มขี่ ข่มเหง รังแก แก่งแย่ง เบียดเบียนซึ่งกันและกันโดยทั่วไป ดังจะเห็นได้จากปัญหานักเรียนจากสถาบันต่างๆยกพวกตีกัน ฆ่ากัน ติดยาเสพติด มั่วสุมทางเพศ ฯลฯ ที่มีอยู่อย่างกว้างขวางในปัจจุบันนี้ เป็นต้น.

เมื่อได้ทราบสาเหตุว่า การขาดสติยั้งคิดเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความสับสนวุ่นวายทางจริยธรรมแล้ว ผู้บริหารการ

ศึกษา ผู้บริหารโรงเรียน ครู อาจารย์ ทุกท่าน จึงควรรีบเน้นอบรมนักเรียนให้ปฏิบัติเพื่อสร้างสติให้มั่นคงโดยด่วนที่สุดให้ทั่วถึงและต่อเนื่องกันทุกโรงเรียน โดยนำหลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน๔ ซึ่งเป็นคำสั่งสอนที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนามาใช้ปฏิบัติจริงควบคู่กับการสอนนักเรียนเรียนท่องตำราจริยธรรมด้วย เพราะการสอนนักเรียนให้ท่องตำราจริยธรรมเอาไว้ตอบเวลาสอบไล่ เท่าที่โรงเรียนทั้งหลายกำลังดำเนินการอยู่นั้น ไม่ได้ช่วยพัฒนาจิตใจนักเรียนและสังคมให้ดีขึ้นแต่ประการใดเลย เป็นเพียงแต่สอบไล่นักเรียนที่ไม่มีคุณภาพให้เลื่อนชั้นสูงขึ้น แล้วก็ทยอยกันออกมาสร้างสิ่งที่ไม่ถูกต้องต่อไปในสังคม เมื่อเรียนจบชั้นสูงสุดแล้วเท่านั้น น่าเป็นห่วงสังคมในอนาคตอย่างยิ่ง.

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(ใช้สติเข้าไปรู้เห็นเวทนาทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง)

คำว่า เวทนา ในพระพุทธศาสนาหมายถึง ความรู้สึกที่จิตมีต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบ แล้วทำให้เกิดความยินดี (พอใจ) ยินร้าย(ขัดเคือง) เท่านั้น, ไม่ได้หมายถึงความน่าสงสาร เหมือนดังที่สังคมเข้าใจกันอยู่ตามปกติแต่ประการใด.

ลำพังจิตเองนั้น,ไม่ได้มีอะไรหรือไม่ได้เป็นอะไรทั้งสิ้น และไม่ใช่ดี ไม่ใช่ชั่ว ไม่ใช่ทุกข์ และไม่ใช่สุขอีกด้วย เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบจิต เวทนาก็เกิดตามด้วยทันที ถ้ายังไม่มีอารมณ์มากระทบ เวทนาก็ยังไม่เกิด ดังนั้น เวทนาจึงเป็นผลที่เกิดจากจิตกระทบกับอารมณ์ และถ้าจิตยึดถือเวทนานั้นๆ

ไว้ ทุกข์ก็เกิดซ้อนขึ้นมาพร้อมกันด้วย เพราะฉะนั้น จิตที่เข้ามาสัมผัสกับอารมณ์ จึงมีความรู้สึก(เวทนา) ควบคู่อยู่ด้วยเสมอไป เวทนาจึงเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบจิต หรือเป็นอาการที่จิตแสดงออกมาในขณะนั้นด้วย จัดเป็น นาม ในขันธ์ ๕.

ถ้าจิตเข้าไปยึดถือ เวทนา ที่เกิดขึ้นเนื่องด้วยอารมณ์ต่างๆไว้ ก็ย่อมฟุ้งซ่านซัดส่ายตามเวทนาที่กำลังปรุงแต่งไปด้วย ส่วนจะฟุ้งซ่านหวั่นไหวมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมแล้วแต่ความยินดี-เพลิดเพลิน หรือความยินร้าย-ขัดเคืองที่ทำให้ยึดถือเวทนานั้นๆไว้,มากหรือน้อยเพียงนั้นด้วย ถ้ายึดถือมากก็ทุกข์มาก ถ้ายึดถือน้อยก็ทุกข์น้อย ถ้าไม่ยึดถือเลยก็ไม่ทุกข์.

ในพระสูตรหลายแห่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงยกอุปมาอุปมัยเรื่องจิต ซึ่งไม่มีรูปร่างนี้ เทียบกับน้ำ เพื่อให้มองเห็นเป็นรูปธรรมว่าไม่เที่ยงแท้ถาวร ดังนี้

เผณฺปิณฺฑูปมํ รูปํ	รูป (อารมณ์) เปรียบเหมือนฟองน้ำ
เวทนา ปุพฺพฬูปมา	เวทนา เปรียบเหมือนต่อมน้ำ
มฺริจิกูปมา สญฺญา	สัญญาเปรียบเหมือนพยับแดด
สงฺขารา กทลูปมา	สังขารเปรียบเหมือนต้นกล้วย
มายูปมญฺจ วิญฺญาณํ	วิญญาณเปรียบเหมือนคนเจ้าเล่ห์
เทสิตาทิจฺจ พนฺธุนา	พระองค์ผู้เผ่าพันธุ์พระอาทิตย์ ได้

ทรงเทศนาไว้ดังนี้.

ตามธรรมดาหยดน้ำนั้น เมื่อหยดลงน้ำ น้ำย่อมกระเพื่อมที่ผิวน้ำ แต่ในใต้ผิวน้ำ ย่อมไม่มีทั้งหยดน้ำและการกระเพื่อมใดๆ

อาการกระเพื่อมเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยจากภายนอกมากระทบผิวน้ำ ถ้าไม่มีอะไรมากระทบ,ผิวน้ำย่อมสงบราบเรียบเป็นเส้นระดับ ข้อนี้ฉันใด สภาพเดิมของจิตที่ยังไม่มีอารมณ์เข้ามากระทบ ย่อมสงบนิ่งเฉยอยู่, ไม่มีอาการรัก-ชังใดๆปรากฏอยู่ ถ้ามีอารมณ์เข้ามากระทบ ความรัก-ชังก็ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกัน ทำให้จิตหวั่นไหวตามไปด้วย ข้อนี้ก็ฉันนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยงทั้งสิ้น.

ลำดับการทำงานของจิตในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้ให้เห็นในอนัตตลักขณสูตรว่า เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่ใช่ตัวตนของเรา คือ เวทนาเป็นอนัตตา ซึ่งหมายความว่า เวทนาอาการหวั่นไหวนั้น ไม่ใช่เราซึ่งอยู่ในสภาพเดิมอันสงบ, เราซึ่งอยู่ในสภาพเดิมอันสงบ ก็ไม่ใช่เวทนา,อาการหวั่นไหวที่เกิดขึ้น,เป็นคนละส่วนกัน.

สิ่งใดที่ไม่ใช่เรา เราจะละทิ้งเสียหรือยึดถือไว้ก็ได้ แต่ตัวของเราเองนั้น จะยึดถือไว้หรือละทิ้งเสีย ย่อมไม่เกิดผลอะไร นอกจากเป็นความเข้าใจผิดที่ไม่รู้จักตัวเองเท่านั้น.

ลำดับการทำงานทางจิต ในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอยู่ ๓ ขั้น ดังนี้ คือ

๑.พิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายในบ้าง.

๒.พิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายนอกบ้าง.

๓.พิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกบ้าง.

งานทั้ง ๓ ขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกสติให้ตั้งมั่นอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติ แห่งใดแห่งหนึ่งใน ๔ แห่ง บ่อยๆ เนืองๆ จนสามารถทำสติให้เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เพื่อที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกพอใจ (สุข),ไม่พอใจ (ทุกข์) ทั้งหลายที่เนื่องด้วยอารมณ์ ให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง เป็นเป้าหมายในที่สุด.

ดังนั้นฐานที่ตั้งสติจึงเป็นสิ่งจำเป็น ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องอุปโลกน์ขึ้นและจำไว้ในใจให้แม่น ก่อนปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อที่จะยกจิตเข้าไปตั้งได้โดยสะดวก โดยปกติแล้วใช้ลมหายใจกระทบภายในช่องจมูกเพียงจุดเล็กๆจุดเดียวเป็นฐานที่ตั้งสติ,ในการปฏิบัติธรรมทั้งหมวดกาย,เวทนา,จิตและธรรม.

เมื่อความรู้สึกชอบใจ (สุข)- ไม่ชอบใจ (ทุกข์) เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรีบยกจิตออกจากความรู้สึกนั้นๆ ให้เข้าไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติ พร้อมกับประคองไว้ด้วยความแยบคาย เพื่อไม่ให้จิตแลบหนีออกไปหาความรู้สึกสุข-ทุกข์อื่นใดอีก อันเป็นเหตุทำให้จิตวุ่นวายกระสับกระส่ายได้ต่อไป ให้ฝึกทำเช่นนี้ทุกครั้งที่มีอารมณ์เข้ามากระทบ จนจิตรวมเป็นสมาธิสงบถึงขีดสุด ผู้ปฏิบัติจะต้องเพียรพยายามทำดังกล่าวนี้จนคล่องแคล่วถึงขั้นที่ว่า พอน้อมยกจิตเท่านั้น จิตก็สงบถึงขีดสุดได้ทันที เมื่อจิตสงบถึงขีดสุดแล้ว ความยึดมั่นถือมั่นก็ขาดหายไปอย่างสิ้นเชิงด้วย มีพุทธพจน์ในโสฬสปัญหารับรองอยู่ดังนี้ อชฺฌตฺตญฺจ พหิทฺธาจ เวทนํ นาภินนฺทิตํ, เอวํ สตสฺส จรโต วิญฺญาณํ อุปรุชฺฌตีติ แปลว่า ถ้าไม่เพลินยิ่งในเวทนา

ทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก โดยการประพฤติให้มีสติเช่นนี้แล้ว วิญญาณย่อมดับลงด้วยประการฉะนี้ อธิบายว่า วิญญาณ(การรับรู้) ทางอายตนะทั้ง ๖ เป็นเพียงกระทบก็สักแต่ว่ากระทบเท่านั้น ไม่ส่งผลให้เกิดกิเลส ที่ทำให้มีการยึดมั่นถือมั่นใดๆทั้งสิ้น ไม่มีการกระทำกรรมต่อไป.

ด้วยเหตุนี้ พระอรหันต์จึงตัดกรรมได้ขาดอย่างสิ้นเชิง และไม่มีการสร้างภพสร้างชาติใหม่ต่อไปอีกในที่สุด.

งานขั้นที่ ๑

พิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายใน

กล่าวโดยรวมแล้ว การพิจารณาเวทนาเป็นภายในก็คือการปราบความนึกคิดฟุ้งซ่านที่เกิดจากจิตนำเอาเรื่องราวต่างๆ ในอดีตที่ผ่านพ้นไปแล้ว, มาปรุงแต่งขึ้นในใจอีกครั้งหนึ่ง เพราะว่างจากอารมณ์ใดๆเฉพาะหน้า จึงมีความรู้สึกทุกข์-สุข กระสับกระส่าย เพราะเข้าไปยึดถือความรู้สึกอันนั้นไว้.

ผู้ปฏิบัติจะต้องรีบพรากจิตออกจากเรื่องที่นึกคิดนี้ แล้วยกเข้ามาตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติโดยเร็ว พร้อมกับประคองไว้ด้วยอุบายอันแยบคาย เพื่อไม่ให้จิตแลบหนีออกจากฐานได้อีก ถ้าประคองไว้ได้สำเร็จ จิตก็เป็นสมาธิ.

หรืออีกนัยหนึ่ง ทันทีที่จิตรู้สึกพอใจ-ไม่พอใจในเรื่องที่นึกคิดเฉพาะหน้า ก็ให้ยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติโดยสลัดความรู้สึก (เวทนา) ในเรื่องที่กำลังนึกคิดฟุ้งซ่านอยู่เสียโดยเร็ว จิตก็สงบไม่ซัดส่ายไปมาต่อไปอีก.

กล่าวให้ชัดที่สุดก็คือ งานขั้นที่ ๑ นี้เป็นงานทำสมาธิโดยตรง จัดเป็นงานทางจิต ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเพียรพยายามทำให้สำเร็จอย่างคล่องแคล่วเป็นพื้นฐาน ก่อนที่จะปฏิบัติงานทางจิตขั้นต่อไปอีก มิฉะนั้น จิตก็ย่อมไม่สงบตั้งมั่น และปัญญาก็จะไม่เกิดขึ้นเลย.

ถ้าพยายามทำให้สำเร็จจนชำนาญคล่องแคล่วแล้ว จิตก็จะมีพลังปัญญาสำหรับปล่อยวางอารมณ์อย่างอื่นเป็นพื้นฐานด้วย ขอแนะนำเพิ่มเติมสักเล็กน้อยว่า การจำทางเข้าและออกจากสมาธิไว้ได้ จะช่วยให้จิตรู้จักวิธีทำสติปัฏฐาน ให้เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี จัดเป็นจิตที่ควรแก่การงานในพระพุทธศาสนา ถ้าหากความรู้สึกนึกคิดไม่สงบ จิตก็ย่อมไม่สงบด้วยเป็นธรรมดา.

โปรดสังเกตว่า สติเกิดขึ้นได้ เพราะปัญญาปล่อยวางอารมณ์ออกไปได้สำเร็จ หรือปัญญาเกิดขึ้นได้ก็เพราะยกสติเข้าตั้งที่ฐานที่ตั้งสติที่ได้อุปโลกน์ไว้สำเร็จ.

สติและปัญญาจึงเป็น อัญญมัญญปัจจัย (เกื้อกูล) ซึ่งกันและกันเสมอไป, จึงทำให้จิตเป็นสมาธิได้อย่างมั่นคง.

งานขั้นที่ ๒

พิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายนอก

งานขั้นนี้ เป็นงานฝึกปฏิบัติเพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ในเวทนา หรือ ความรู้สึกที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส จากภายนอกรวม ๕ ทาง ขณะที่ต้องอยู่รวม

กับสังคมในชีวิตประจำวันตลอดเวลา ซึ่งพระอรรถกถาจารย์เรียกว่า วิปัสสนา นั่นเอง ผู้ฝึกปฏิบัติจะสลัดปล่อยวางความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นได้ดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความคล่องแคล่วในการยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ และประคองไว้ได้ดีเพียงประการเดียวเป็นสำคัญ ไม่มีอะไรต่างกันเลย นอกจากทางที่เข้ามาของเวทนา คือ จากภายในกับจากภายนอกเท่านั้น.

ด้วยเหตุนี้ งานสลัดปล่อยวางเวทนาภายนอก หรือรู้แล้วละเวทนาภายนอก ให้เข้ามาสงบตั้งมั่นภายในจิตของตน จึงเป็นเรื่องที่ต้องใช้ความคล่องแคล่ว ที่ได้ฝึกไว้จากการปฏิบัติงานขั้นที่ ๑ มาปฏิบัติต่อไปนั่นเอง ดังนั้น การจำทางเดินของจิตอย่างแม่นยำว่า เคยทำจิตให้สงบเป็นสมาธิมาแล้วอย่างไรในงานขั้นที่ ๑ จะช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าไปได้อย่างดียิ่ง.

โปรดสังเกตดูที่กล่าวกันว่า สมถะ กับ วิปัสสนา นั้นเป็นคนละอย่างกัน ไม่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน กล่าวคือ สมถะเป็นอุบายปฏิบัติให้จิตสงบ และ วิปัสสนาเป็นอุบายปฏิบัติให้เรืองปัญญา ดังเป็นที่ได้ยินกันมาแล้วนั้น ความจริงแล้วต่างกันโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น แต่ต้องทำงานร่วมกันและพร้อมกันในขณะจิตเดียวกัน เพื่อทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ กล่าวคือ ปล่อยวางเวทนาออกไปจากจิตเป็นวิปัสสนา แล้วยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติและประคองไว้ให้สงบ เป็นสมถะ มิฉะนั้นแล้ว เวทนาจะปรุงแต่งจิตแล้วผลักดันออกมา

ทำให้ตื่นเต้นบ้าง หน้าซีดบ้าง ตาขวางบ้างสุดแต่ว่าจะเป็นเวทนาชนิดใด.

ลำดับการทำงานของจิตทั้ง ๒ ขั้นที่กล่าวมานี้ หากผู้ปฏิบัติสามารถจำทางเดินของจิตได้แม่นยำและฝึกปฏิบัติบ่อยๆเนืองๆ แล้ว จะกลายเป็นอริยมรรคหรือเป็นวิชชาขึ้นที่จิตมากขึ้นตามลำดับ และทำให้ อวิชชา-ตัณหา-อุปาทาน (คือ รู้ผิด-ทะยานอยากออกไป-ยึดถืออารมณ์ไว้) ดับไปจากจิตจนหมดสิ้นในที่สุด เมื่ออวิชชาดับ กรรมก็ย่อมขาด และเมื่อกรรมขาด ก็ย่อมไม่มีวิบาก หมดภพชาติ คือไม่เกิดอีกต่อไป ซึ่งเราเรียกกันว่าตัดกรรมกันนั่นเอง.

งานขั้นที่ ๓

พิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกบ้าง

งานขั้นนี้ เป็นงานฝึกปฏิบัติขั้นสุดท้าย ที่รวมเอางานขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ มาปฏิบัติพร้อมกันไป เป็นงานปฏิบัติขั้นนำ **อริยมรรค** หรือ ที่เรียกกันว่า **มรรคจิต** เอามาปราบความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาทั้งหลายให้หมดไป กล่าวคือ เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นจากอารมณ์ทั้งภายในก็ดี ภายนอกก็ดี ก็รีบยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติทันที และเพียรประคองไว้ไม่ให้จิตแลบหนีออกไปหาเวทนาใดๆได้อีก,ทุกครั้งตลอดชีวิต.

อารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว,เป็นอดีต อารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง, เป็นอนาคต ไม่ต้องเก็บมาคิด เพราะไม่สามารถทำอะไรให้ดีขึ้นได้อีกแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องเอาใจใส่ จดจ่ออยู่กับอารมณ์

เฉพาะหน้า คือสลัดปล่อยวางออกไปเพียงประการเดียวเท่านั้น,ด้วยการยกจิตเข้าตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะไม่เปิดโอกาสให้เวทนาชนิดใดเข้าไปปรุงแต่งให้เกิดสุข (พอใจ), ทุกข์ (ไม่พอใจ) ขึ้นที่จิตได้เลย.

ด้วยสภาวะที่เกิดขึ้นเช่นนี้ ถ้าจิตกระทบกับเวทนาครั้งต่อไปอีก ก็เป็นสักแต่ว่ากระทบเท่านั้น เพราะจิตไม่ได้ยึดถือเวทนาไว้ดังแต่ก่อนอีกแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ชัดเจนว่าเวทนาไม่ใช่เรา,เราก็ไม่ใช่เวทนา และ เวทนาไม่ใช่ตัวตนของเรา ตรงกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในอนัตตลักขณสูตรว่าเวทนา-อนัตตา เวทนาไม่ใช่ตัวตน(ไม่ใชไม่มีตัวตน)

คำแนะนำการปฏิบัติสมาธิ

๑.ตั้งกายให้ตรงและทำจิตให้สบาย เลิกคิดถึงเรื่องราวในอดีตต่างๆที่ผ่านไปแล้ว เลิกคิดถึงเรื่องราวในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงและเลิกคิดถึงเรื่องราวใดๆเฉพาะหน้าเสียทั้งสิ้น.

๒.อธิษฐานจิตว่าดังนี้ "ณ โอกาสนี้ ข้าพเจ้าจะตั้งสติพิจารณาลมหายใจเข้าออกเพียงประการเดียวเท่านั้น เมื่อลมหายใจออกก็รู้ชัด และเมื่อลมหายใจเข้าก็รู้ชัด ตามความเป็นจริง ขอให้จิตข้าพเจ้าเป็นสมาธิ และเกิดมีสติปัญญาอันไพบูลย์ด้วย."

๓.สิ่งที่ต้องจำให้แม่นก็คือ ในขณะที่กำลังกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่นั้น ลมหายใจสัมผัสเด่นชัดตรงจุดใดมากที่สุด (ที่ริมฝีปากบน, ที่ปลายจมูก, หรือในช่องจมูก) ก็ให้ตั้งสติไว้ให้แน่นอยู่ที่ตรงนั้นเพียงแห่งเดียว อย่าให้เลื่อนไปอยู่ที่อื่นตลอดชีวิตของเรานี้ อุปมาดั่งการตอกเสาเหล็กลงไปให้แน่นอยู่ในหิน ระวังอย่า

ให้สติแลบออกไปจากจุดนี้ หรืออย่าให้สติแล่นตามลมเข้าไปข้างในหรือออกข้างนอกเป็นอันขาด.

๔.เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิดีแล้ว ลมหายใจเข้าออกก็จะสงบประณีตตามไปด้วย ทำให้ชำนาญ และรักษาจิตที่อยู่ในสภาวะเช่นนี้ไว้ตลอดทุกเวลา เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจิต ก็ระวังรักษาจิตของเราไว้ไม่ให้หวั่นไหวฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์นั้นๆ ระวังรักษาจิตให้มีสมาธิเสมอ จิตก็จะแจ่มใส เกิดมีสติปัญญาผ่องใส เหมาะแก่การงานต่างๆ รวมทั้งการเล่าเรียนซึ่งกำลังดำเนินอยู่นี้ด้วย.

๕.คุณค่าของความเป็นมนุษย์อยู่ที่ตรงระวังรักษาจิตให้มีสมาธิอยู่เสมอ ไม่ให้หวั่นไหวฟุ้งซ่านเมื่อมีอารมณ์ภายนอกมากระทบตรงนี้แหละที่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะคุ้มครองรักษาผู้ปฏิบัติให้พ้นจากภัยพิบัติต่างๆได้อย่างมิต้องสงสัย.

๖.พิจารณาอยู่เนืองๆว่า ลมหายใจเข้าออกของเรา ที่สูดเข้าสูดออกอยู่นี้ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวรอะไร ไม่ช้าก็ต้องพลัดพรากจากร่างกายนี้ไปแน่นอน จึงควรระวังรักษาจิตซึ่งไม่ตายนี้ไว้ ให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเสมอ.

๗.ด้านแผ่เมตตาประจำวัน ให้พึงตั้งจิตแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยความจริงใจ และตั้งใจที่สุด และกล่าวว่าดังนี้ "สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย ขอให้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ."

ปีติและสุข

ปีติและสุข เป็นนามธรรมที่เกิดทางใจของบุคคลต่างๆ ได้ ๒ กรณี คือ

๑.เกิดขึ้นแก่บุคคลที่รับรู้อารมณ์ฝ่ายกุศลอันประทับใจที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส อย่างหนึ่ง.

๒.เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้รวมจิตเป็นสมาธิได้สำเร็จ เพราะเพิกอารมณ์ที่น่ารักใคร่ออกไปอย่างหมดสิ้น จนรู้สึกเบากายเบาจิตใจ อีกอย่างหนึ่ง.

สำหรับข้อ ๒ นี้ สามารถกล่าวให้ชัดเจนยิ่งขึ้นได้อีกดังนี้ คือ ความรู้สึกเบากายเบาจิตใจ หรืออิ่มใจ ที่เรียกว่า ปีติ กับความรู้สึกพอใจ,สบายใจ,ยินดีเพลิดเพลินใจ ที่เรียกว่า สุข เกิดขึ้นมาพร้อมๆกัน หลังจากที่ได้สลัดความกระสับกระส่ายจากการรับรู้อารมณ์ต่างๆอันหนักอึ้ง,ออกไปได้สำเร็จ.

ยกตัวอย่าง ปีติและสุข ที่เกิดจากการปฏิบัติอานาปานสติให้เห็นก็คือ ถ้าผู้ปฏิบัติสลัดอารมณ์เฉพาะหน้าออกไปด้วยการยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ แล้วประคองไว้ไม่ให้แลบออกไปได้สำเร็จ ปีติย่อมเกิดขึ้นที่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายผู้ปฏิบัติ เช่น ทำให้รู้สึกคล้ายกับว่า มีมดหรือไรมาไต่ตอมตามร่างกาย แล้วก็จะจางหายไปอย่างรวดเร็วมาก ส่วนสุขนั้นจะแสดงขึ้นเป็นความรู้สึกสบายอกสบายใจ ยินดี พอใจ และตั้งอยู่นานกว่าปีติมาก และอาจแสดงออกทางสีหน้าหรือแววตาก็ได้สำหรับอารมณ์ฝ่ายกุศล ผู้ปฏิบัติควร

ศึกษาให้ชัดเจนว่า เมื่อสุขเกิดขึ้นนั้น ปีติอาจเกิดขึ้นหรือไม่เกิดด้วยก็ได้ แล้วแต่ว่าอารมณ์ที่กำลังรับรู้อยู่นั้นจะประทับใจมากน้อยเพียงใด จิตก็จะออกไปอยู่กับปีติและสุขด้วยความรู้สึกกระเหิมใจและภาคภูมิใจที่ทำงานทางจิตได้สำเร็จ, แทนอารมณ์ทั้งหลายที่เพิกออกไปเหล่านั้น.

๑.ปีติและสุขที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ฝ่ายกุศล

ในข้อที่ ๑ ข้างต้นนี้ เราจะพบเห็นได้ไม่น้อยว่าปีติได้เกิดขึ้นแก่บิดา-มารดา,วงศ์ญาติ ที่ได้จัดงานบวชพระให้แก่บุตรชายของตน เมื่อวันบวช พร้อมกับความสุขใจอันมากมายท่วมทับจิตใจอย่างที่ไม่เคยพบมาในชีวิตประจำวันเลย ถึงกับน้ำตาแห่งปีติไหลพรากทีเดียว ทั้งนี้เพราะชาวพุทธนับถือกันอย่างมั่นใจว่า การบวชพระให้บุตรเท่ากับได้ฝากชีวิตจิตใจไว้กับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วนั่นเอง.

เป็นที่น่าสังเกตว่า ปีติและสุข นี้จะเกิดขึ้น เมื่อบิดา-มารดา,วงศ์ญาติ เห็นบุตรชายของตนครองผ้าเหลืองครบองค์ในโบสถ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ปีติและสุข เกิดขึ้นจากการกระทำกุศลอันประทับใจได้สำเร็จสมความตั้งใจแต่แรก.

๒.ปีติและสุขเกิดขึ้นแก่ผู้ที่รวมจิตเป็นสมาธิได้สำเร็จ

ในข้อที่ ๒ นั้น เป็นเรื่องของการปฏิบัติสมาธิ,ในระยะเริ่มแรก ปีติและสุข จะเกิดขึ้นพร้อมกัน หลังจากที่ได้สลัดอารมณ์ภายนอกออกไปหมดสิ้นแล้ว ในตอนเริ่มแรกของการปฏิบัตินั้น ทั้ง ปีติและสุข จะเกิดขึ้นพร้อมกัน และรู้สึก

ได้เด่นชัดมาก แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปนานๆก็จะรู้สึกชินทำให้รู้สึกว่าไม่เด่นชัดนัก เมื่อพลังสติเกิดมากขึ้นอีก ก็จะสลัดทั้งปีติและสุขออกไปได้ดีขึ้น จนไม่ได้สนใจปีติและสุขนั่นเอง.

อุปมาดังลูกคลื่นขนาดใหญ่ (คืออารมณ์) ในท้องมหาสมุทร ได้ลดตัวหายไปๆ จนเหลือแต่ระลอกน้ำขนาดเล็กอยู่ที่ผิวน้ำ (คือปีติและสุข) ซึ่งจะต้องระงับให้หมดไปอย่างสิ้นเชิงให้ได้ ระดับผิวน้ำจึงจะราบเรียบถึงขีดสุดอย่างแท้จริง.

วิธีระงับปีติและสุข

วิธีระงับ ปีติและสุข ที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิก็คือใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกให้แนบแน่นมากขึ้นจากที่กำลังเป็นอยู่ เพราะจิตได้แลบออกจากฐานที่ตั้งสติไปอยู่กับ ปีติและสุข เสียแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความรู้สึกให้รู้ลมหายใจเข้าออกที่กระทบฐานที่ตั้งสติให้ชัดเจนตลอดเวลา จึงจะสลัดปีติและสุข รวมทั้งมโนภาพทั้งหลายออกไปได้หมดสิ้นเชิง กล่าวคือ

เมื่อลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ลมหายใจเข้ายาว
เมื่อลมหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ลมหายใจออกยาว
หรือ เมื่อลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ลมหายใจเข้าสั้น
เมื่อลมหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ลมหายใจออกสั้น.

ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาวิธีทำลมหายใจซึ่งหยาบ, ให้ละเอียด และให้ละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับต่อไปด้วย เพราะเมื่อลมหายใจหยาบ ความรู้สึกนึกคิดก็หยาบ เมื่อลมหายใจละเอียด

ความรู้สึกนึกคิดก็ย่อมละเอียดตามไปด้วย ดังนั้น เมื่อทำลมหายใจให้ละเอียดได้ถึงขีดหนึ่ง ปีติก็ดี สุขก็ดี ความรู้สึกนึกคิดก็ดีย่อมดับไปด้วย จิตก็จะสงบตัวเป็นสมาธิมากขึ้นๆ จนสงบถึงขีดสุด, ในที่สุดผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกเสมือนว่า ไม่มีลมหายใจเคลื่อนไหวเลย ทั้งนี้เพราะจิตมีพลังการปล่อยวางมากที่สุดนั่นเอง.

งานปฏิบัติทางจิตเหล่านี้ นับตั้งแต่ เริ่มอธิษฐานจิตปล่อยวางอารมณ์หยาบ แล้วยกจิตเข้าไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติประคองจิตไว้ไม่ให้แลบหนีออกไป เป็นงานขั้นสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องลงมือกระทำเอง จำทางที่ได้เคยทำไว้ให้แม่นและทำให้ชำนาญ จนถึงขนาดที่ว่า เพียงแต่กำหนดลมหายใจเท่านั้น จิตก็จะน้อมเข้าสู่ความสงบถึงขีดสุดทันที โดยไม่ต้องใช้เวลาเลย แม้แต่เพียงวินาทีเดียว.

การเกิดขึ้นของปีติและสุขในขณะสุดท้ายของชีวิต

จากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เราจะเห็นว่า ปีติและสุขเป็นผลจาก การกระทำกิจกรรมฝ่ายกุศล ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้**ขันติ (ความอดทน)** สกัดไม่ให้ธรรมฝ่ายอกุศลเกิดแทรกเข้ามา ถ้าขาดขันติเสียอย่างเดียวเท่านั้น อารมณ์ฝ่ายอกุศลจะแทรกเข้ามาทันที แต่ถ้ามีขันติสูงเพียงพอ อกุศลย่อมไม่เกิดขึ้น, ปีติและสุข ก็ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ถ้าปีติและสุขเกิดขึ้นในขณะสุดท้ายแห่งชีวิตด้วยแล้ว สุคติย่อมเป็นที่หวังได้แน่นอน.

ผู้ปฏิบัติจึงต้องคอยระวังไม่ให้อารมณ์ฝ่ายอกุศลเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยใช้สติคอยระลึกไว้ตลอดเวลา และรู้จักหาหรืออุปโลกน์ฐานลมหายใจกระทบภายในช่องจมูกของตนไว้เป็นหลักประจำใจ แล้วเพียรพยายามบ่อยๆเนืองๆที่จะยกจิตเข้าไปตั้งไว้ ณ ฐานดังกล่าวนี้ และประคองไว้ให้ได้ ปีติและสุข ก็จะเกิดตามมาเป็นธรรมดา ตามวาสนาบารมีของตน.

ทั้งนี้ หมายความว่า วิตกกับวิจาร เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปีติและสุข,ซึ่งเป็นผลตามมาเอง หลังจากที่ได้เพียรประคองจิตไว้,ไม่ให้แลบหนีออกไปจากฐานที่ตั้งสติได้สำเร็จเท่านั้น ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องสนใจว่าปีติจะเกิดขึ้นที่ไหนของร่างกาย หรือเมื่อใด แต่ให้คอยเพิ่มความระมัดระวัง,ควบคุมจิตให้รู้อยู่ที่ฐานลมกระทบ ให้แนบแน่นมากขึ้น โดยต่อเนื่องต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต คือ ลมหายใจเฮือกสุดท้าย อารมณ์ที่เป็นอกุศลย่อมไม่มีโอกาสสอดแทรกเข้ามาเลย ทำให้มีสุคติเป็นที่หวังข้างหน้าเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ดังที่มีผู้กระซิบบอกผู้กำลังจะสิ้นใจที่หูว่า ให้ภาวนาอรหังไว้นั่นเอง.

กิจกรรมที่ทำให้ปีติเกิด

กล่าวโดยทั่วไปแล้ว ปีติและสุข เป็นสภาพธรรมที่เกิดหลังจากได้ทำกิจกรรมที่เป็นกุศล,มีคุณประโยชน์มากได้สำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นแค่ระดับศีลธรรมหรือระดับปฏิบัติทางจิตก็ตาม โดยใช้ **โยนิโสมนสิการ** ประกอบ คือใช้เหตุผลเป็นหลักสำหรับลงมือกระทำกิจกรรมนั้นๆประกอบด้วยจนสำเร็จบริบูรณ์,เป็นสำคัญ ปีติย่อมเกิดตามมาเองด้วยเป็นธรรมดา

แต่ถ้าใช้อโยนิโสมนสิการ คือไม่ใช้เหตุผลที่ถูกต้อง,ฝ่าฝืนความสงบสุขจนทำให้เป็นอกุศล,เกิดโทษแก่ตนและสังคมขึ้นมาแล้ว ย่อมทำให้จิตใจหดหู่เศร้าหมอง ปีติย่อมไม่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา.

สรุปความแล้ว ปีติและสุข เป็นธรรมฝ่ายกุศล ที่เกิดร่วมกับกิจกรรมฝ่ายกุศลเท่านั้น

ตัวอย่างกิจกรรมที่ทำให้เกิดปีติและสุข

๑.เพิกจิตออก,ไม่คิดละเมิดศีลที่ปรากฏเฉพาะหน้าได้.
๒.ยกจิตออกจากเรื่องที่กำลังนึกคิดอยู่,ไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติได้.
๓.ยกจิตไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติแล้ว,ประคองไว้ไม่ให้แลบได้.
๔.เมื่อกระทบกับอารมณ์ใดๆแล้ว ทำจิตให้ตั้งมั่นคงได้.
๕.กำหนดรู้ว่าอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดตามมาเป็นทุกข์.
๖.ควบคุมจิตไม่ให้แล่นออกจากฐาน,ไปรับอารมณ์ได้.
๗.เปลี่ยนความคิดถึงอารมณ์ไปคิดถึงลมหายใจได้สำเร็จ.
๘.รักษาจิตให้อยู่ในสภาพที่ผ่องใสในท่ามกลางอารมณ์ได้.
๙.จำวิธีละนิวรณ์ได้อย่างแม่นยำ,เมื่อกระทบกับอารมณ์.

เหล่านี้ เป็นกิจกรรมทางจิตที่ทำให้เกิดปีติและสุขทั้งสิ้น นอกจากนี้ ปีติและสุข ยังเกิดขึ้นทางอื่นได้อีกหลายทาง ไม่เฉพาะแต่ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิเท่านั้น คนที่มีอุปนิสัยชอบทำบุญทำทาน,มีเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นและสัตว์ทั้งหลาย คนที่รักษาศีลไว้ได้เมื่ออยู่ต่อสถานการณ์เฉพาะหน้า,นึกถึงกุศลกรรมที่ได้เคยทำมาแต่ก่อน, นึกถึงพิธีกรรมทางศาสนา ได้

เห็นพระสงฆ์,เจดีย์,โบสถ์,วิหาร เหล่านี้ เป็นต้น ปีติและสุขก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน **ปีติเป็นสังขารขันธ์ สุขเป็นเวทนาขันธ์** ซึ่งจะเกิดร่วมกันเสมอ.

ปีติเป็นสภาพธรรมแก้ง่วงและช่วยให้จิตเป็นสมาธิ

ปีติเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้จิตเป็นสมาธิ ผู้ที่ลงมือปฏิบัติสมาธิแล้ว ชอบง่วงบ่อยๆนั้น เกิดจากเผลอปล่อยให้จิตตกภวังค์ ไม่บริหารจิตตามสมควร จึงง่วง มีทางที่จะแก้ได้โดยการยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติทันทีพร้อมกับประคองไว้ด้วยอุบายอันแยบคาย ที่จะไม่ให้จิตแลบหนีออกไป ถ้าจิตแลบครั้งใด ก็ให้ยกกลับมายังฐานที่ตั้งสติอีกทุกครั้ง จนกว่าจิตจะเชื่องเข้าๆและไม่แลบต่อไปอีก เมื่อทำได้ดังนี้สำเร็จ ปีติก็จะเกิดขึ้น ความง่วงก็จะหายไป และจิตก็จะเป็นสมาธิทันที จากฌาน๑, ฌาน๒, ฌาน๓ และฌาน๔ อันเป็นสภาวะที่สงบถึงขีดสุด หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ความกระเพื่อมของจิตได้ลดน้อยลงตามลำดับ จนสงบราบคาบที่ฌาน ๔ ก็ได้เช่นกัน.

ชนิดของปีติ

ผู้ที่ได้ศึกษาคัมภีร์วิสุทธิมรรคแล้ว จะเห็นว่าพระพุทธโฆษาจารย์ได้บรรยายแบ่งแยกลักษณะของปีติไว้ ๕ ประการ ซึ่งเกิดจากกิจกรรมฝ่ายกุศลตามธรรมดากับฝ่ายปฏิบัติทางจิต ดังต่อไปนี้

๑.**ขุททกาปีติ** คือ ปีติเล็กน้อย หรือปีติอย่างเบา ซึ่งทำให้

ขนลุกแล้วก็ดับไป,ไม่เกิดขึ้นอีก บางทีก็ทำให้ขนหัวลุก ใจสั่น ตัวหนักก็ได้.

๒.ขณิกาปีติ คือปีติที่เกิดขึ้นบ่อยๆชั่วขณะ แล้วก็หายไปดังฟ้าแลบ มักเกิดขึ้นตามร่างกาย เช่น ทำให้ตาเห็นแสงดังฟ้าแลบเป็นประกาย เนื้อเต้นเอ็นกระตุก รู้สึกเหมือนมีแมลงมาไต่ ใจสั่นหวั่นไหว.

๓.โอกกันนิกาปีติ คือปีติที่ก้าวลงสู่ร่างกาย ทำให้กายกระเพื่อม หวั่นไหว สั่นระรัว คล้ายๆกับนั่งเรือในกระแสน้ำวน เกิดคล้ายลมพัดหัวอก หัวไหล่ ท้องน้อย หรือพัดไปทั่วร่างกาย หรือพัดวาบดังไฟลุก.

๔.อุพเพ็งคาปีติ คือปีติที่มีกำลังมาก บางทีก็ทำให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศ ทำให้เนื้อตัวหวั่นไหว เกิดเต้นเหยงๆแล้วลุกขึ้นวิ่งไป เกิดร้อนทั่วตัวและสันหลัง ศีรษะ สะเอว ท้องน้อย เกิดแสบร้อนเป็นไอขึ้นทั่วตัว ปวดท้อง ปวดน่องดังเป็นบิด กายเบาและดูสูงขึ้น หนักแข้งหนักขาบั้นเอวและศีรษะคล้ายจะจับไข้ เกิดเป็นสมาธิขึ้น.

๕.ผรณาปีติ คือปีติที่แผ่ไปทั่วกาย เกิดในจักษุทวาร ทำให้ดูสูงและใหญ่ขึ้น เนื้อตัวเย็นดังแช่น้ำ คันยิบๆแย็บๆเหมือนมีไรมาไต่ เป็นดังประกายไฟพุ่งออกจากกระบอกตา กายเบาดุจนั่งนอนเหนือสำลี หนาวตัวสั่นตัวงอ หนักหางตาดุจอาบน้ำในฤดูหนาว บางทีก็กายอุ่นเป็นไอขึ้น หรือกายเย็นซาบซ่าทั่วตัว.

นิมิตในขณะปฏิบัติสมาธิ (อารมณ์ทางใจ)

ก่อนอื่น ผู้ศึกษาและปฏิบัติสมาธิ จะต้องจำไว้ว่า วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติสมาธิก็คือ ต้องสลัดอารมณ์ทั้งหลายออกไปจากจิตให้หมดสิ้น จนไม่เหลือไว้ให้ปรุงแต่งจิต, ให้แสดงความยินดียินร้ายอีกต่อไป ที่เรียกว่าเป็นนิมิตหมายของจิต หรืออารมณ์ทางใจ, นั่นเอง.

นิมิตเหล่านี้เกิดขึ้นคู่กับลมหายใจเข้าออก เพราะสติยังมีกำลังอ่อนอยู่ ทำให้จิตแลบออกไปสร้างมโนภาพต่างๆขึ้น รวมทั้งปีติและสุขที่ได้บรรยายมาแล้วด้วย.

ลักษณะของนิมิต

นิมิตที่จิตสร้างขึ้นนั้น ส่วนมากจะเห็นเป็นรูปร่างหรือภาพ หรืออาจจะเกิดเป็นกลิ่น สี แสงสว่าง ซึ่งเคยพบปะมาในอดีตก็ได้ หรืออาจจะเป็นรูปผี ปีศาจ ยักษ์มารอะไรก็ได้ ซึ่งจิตนึก คิด สร้างขึ้นเองเป็นมโนภาพเท่านั้น จึงไม่อาจทำร้ายร่างกายผู้ปฏิบัติให้เป็นอันตรายได้เลย แต่ถ้าผู้ปฏิบัติกลัวขึ้นมาเอง โดยไม่รู้ความจริงแล้ว ย่อมเสียขวัญได้ และถ้าหากคุมสติไว้ไม่ได้ ทำให้ลุกขึ้นวิ่งหนีแล้ว ก็อาจเป็นบ้าไปได้เหมือนกัน โปรดจำไว้ให้มั่นใจว่า สิ่งที่เห็นเป็นนิมิตต่างๆนั้นตัวผู้ปฏิบัติเองสร้างขึ้นทั้งสิ้น ไม่ใช่ผู้ใดมาสร้างเลย ดังนั้นวิธีแก้นิมิตเหล่านั้นให้หมดไป ก็คือ รีบยกจิตกลับไปตั้งและประคองให้มั่นคง ณ ฐานที่ตั้งสติให้ได้ทันที นิมิตทั้งหมดจะหายวับไปด้วยอำนาจสติที่เกิดขึ้น และทำให้สมาธิก้าวหน้า

สงบมากตามลำดับไปทันทีด้วย.

สาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดนิมิตทางใจเช่นนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องสมาธิให้ถูกต้องว่า ตนมีหน้าที่สนใจอยู่ในขณะปฏิบัติเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือสร้างสติให้เกิดขึ้นที่ฐานที่ตั้งสติที่ได้อุปโลกน์ไว้ แต่ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ผู้ปฏิบัติเองกลับไปอธิษฐานจิต ตั้งความปรารถนาขอเห็นนิมิตอย่างนั้นอย่างนี้ ก่อนลงมือปฏิบัติ เช่น ขอเห็นนรก เห็นสวรรค์ เป็นต้น.

พอลงมือปฏิบัติจริง จิตซึ่งมีแนวโน้มจะสร้างนิมิตอยู่เดิมแล้ว ก็จะถูกชี้นำให้น้อมไปสร้างนรก สวรรค์ ให้เห็นได้ทำให้ผู้ปฏิบัติหลงผิดออกไปอีกว่า การปฏิบัติธรรมของตนก้าวหน้าแล้ว ทั้งๆที่ตนเองไม่มีพลังสติควบคุมไว้ให้สงบ, จิตก็เลยได้โอกาสสร้างนิมิตให้เห็นเป็นภาพปราสาท พระราชวัง ภูเขา ทุ่งหญ้า ดอกไม้ที่มีสีสรรค์ และทิวทัศน์สวยสดงดงาม ทำให้ผู้ปฏิบัติหลงทางออกไปเพลิดเพลิน ติดอยู่กับนิมิตเหล่านี้ และปฏิบัติไม่ก้าวหน้า เพราะไม่ได้สลัดนิมิตทางใจเหล่านี้ทิ้งเสีย,เท่านั้น ถ้าสลัดนิมิตทางใจทิ้งเสียได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว ก็ย่อมพบจิตตัวใน *อชฺฌตฺตํ สมยํ จิตฺตํ* ที่สงบถึงขีดสุดตามสภาพเดิมที่แท้จริงได้.

สัมมาสมาธิเป็นมรรคสัจในอริยสัจ ๔

เมื่อครั้งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังเสด็จเข้าไปศึกษาอยู่ในสำนักพระอาจารย์อุทกดาบสและอาฬารดาบสนั้นได้ทรง

ปฏิเสธสมาธิแบบเอกัคคตา คือ จิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์อันเดียวว่าไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ เพราะจิตถูกอารมณ์ที่ยึดถือไว้ปรุงแต่งให้รู้สึกยินดียินร้ายได้อยู่ จึงทรงลาออกมาปฏิบัติสัมมาสมาธิ จนจิตตั้งมั่น หลุดพ้นจากการปรุงแต่งของอารมณ์ ได้ในที่สุด ด้วยเหตุนี้ สมาธิแบบ *เอกัคคตา* จึงต่างจากสัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนาอย่างชัดเจนที่สุด.

ผู้ที่เริ่มลงมือปฏิบัติใหม่ๆที่ยังไม่เข้าใจในเรื่องนี้ ต่างก็ว่าเป็นเรื่องยากเย็น น่าเบื่อหน่ายที่จะต้องมานั่งต่อสู้กับความปราดเปรียวของจิตที่ชอบแลบหนีออกไปหาอารมณ์เช่นนี้ ถ้าตั้งใจไม่เข้มแข็งมั่นคง และความอดทนฝึกแยกจิตออกจากอารมณ์มีไม่สูงแล้ว ก็มักจะเลิกปฏิบัติเสียกลางคัน โดยอ้างว่า ไม่มีบุญวาสนาบ้าง ยังไม่ถึงเวลาบ้าง เพื่อที่จะไม่ปฏิบัติต่อไป ดังนั้น จึงนับว่าเป็นผู้พ่ายแพ้อารมณ์ต่อไปอีกตามเดิม คือยังเป็นผู้ที่ถูกอารมณ์เข้าครอบงำปรุงแต่งได้อย่างไม่มีที่สุด.

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติสมาธิได้สำเร็จนั้น ย่อมนับว่าเป็นผู้ชนะอันยิ่งใหญ่ในโลก ที่ไม่มีผู้ชนะใดเสมอเหมือน เพราะไม่มีการพ่ายแพ้อารมณ์ต่อไปอีก พระเจ้าจักรพรรดิ์ที่ทรงปราบข้าศึกได้ราบคาบมาแล้วนั้น ก็ยังมีโอกาสรบแพ้ข้าศึกที่ได้ตระเตรียมกำลังกองทัพไว้ดีแล้ว,ในภายหลังอีกก็ได้ ดังนั้น ผู้ที่เพิ่มความเพียรพยายามฝึกยกจิตเข้าไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติบ่อยๆเนืองๆจนทำได้อย่างชำนาญเพียงไม่นานนัก จิตก็จะเป็นสมาธิ และได้ชื่อว่าเป็นผู้ชนะตนเอง เพราะพ้นจากการถูกอารมณ์ครอบงำตลอดไป,อย่างน่าภาคภูมิใจที่สุด.

ดังพระบาลีว่า *อชฺฌตฺตํ สมยํ จิตฺตํ,สนฺติ เมวา ธิคจฺฉติ* แปลว่า *เมื่อปฏิบัติเข้าถึงจิตตัวในแล้ว ย่อมเข้าสู่ความสงบ* จิตชนิดนี้เป็นจิตของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่อยู่สูงกว่าวิญญาณชั้นต่ำทั้งหลาย ที่ผู้ปฏิบัติสามารถแผ่ออกมากลบลบล้างความตกใจกลัวนิมิตต่างๆได้อย่างแน่นอนที่สุด กระแสจิตอันสงบเยือกเย็นที่แผ่ออกไปนี้ จะแก้ขวัญหนีดีฝ่อให้หมดไปในที่สุด และไม่กลับมาสร้างเป็นนิมิตให้เห็นอีกต่อไป.

จิตตั้งมั่น

หลักธรรมสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนาก็คือ สัมมาสมาธิในมรรคมีองค์ ๘ คือทำให้จิตสลัดอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดต่างๆออกไปอย่างสิ้นเชิง เป็นสัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นอยู่ด้วยตัวของตัวเอง สงบสันติถึงที่สุดเป็นจิตตัวใน ดังกล่าวมานี้ ซึ่งมีสภาวะตรงกันข้ามกับจิตที่ไม่สงบ วุ่นวายกระสับกระส่ายเพราะถูกอารมณ์ครอบงำปรุงแต่ง กลายเป็นจิตที่ไม่ตั้งมั่นไป.

สมาธิจิต หรือ จิตตั้งมั่นนี้ ยังเป็นธรรมฝ่ายโลกียะอยู่ คือ ยังถูกอริยมรรคปรุงแต่ง เพื่อให้หลุดพ้นจากอารมณ์อยู่ ได้แก่คำว่า สม+อธิจิต=สมาธิจิต ซึ่งหมายถึงจิตอันสูงยิ่งด้วยคุณธรรมฝ่ายกุศลที่พร้อมจะเกิดขึ้นที่จิต ดังนั้น จึงไม่เปิดโอกาสให้อกุศลเกิดขึ้นในขณะที่กำลังตั้งมั่นอยู่นี้.

รวมความแล้วจึงกล่าวได้ว่า สมาธิจิตเป็นโลกียธรรม และเป็นคุรุกรรมฝ่ายกุศลอีกด้วย ดังนั้น ถ้าผู้ใดปฏิบัติได้

และรักษาไม่ให้เสื่อมจนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิตแล้ว ก็จะเป็นชนกกรรมนำผู้ปฏิบัติไปเกิดใหม่ ก่อนกรรมใดๆทั้งสิ้น ผู้รู้หลายท่านกล่าวตรงกันว่า สมาธิที่เกิดขึ้นแก่ผู้ใดเพียงชั่วระยะเวลาช้างกระดิกหูหรืองูแลบลิ้นเท่านั้น ก็สามารถช่วยผู้นั้นไม่ให้ไปสู่อบายภูมิได้แล้ว จึงเชื่อได้ว่าสมาธินี้มีประโยชน์เป็นอันมาก.

การสร้างวสี (ความคล่องแคล่ว) ในการเข้า-ออกสมาธิ

คำว่าวสี แปลว่า ผู้ชนะตนเองที่สามารถตัดนิวรณ์ได้เด็ดขาดในเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิตทุกอารมณ์ หมายความว่า สามารถควบคุมจิตของตนไม่ให้กระเพื่อมไหวตามอารมณ์ที่เข้ามาครอบงำได้ดีทุกอารมณ์ รวมทั้งการเข้าและออกจากสมาธิได้อย่างรวดเร็วด้วย ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใดและขณะใดก็ตาม มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑.อาวัชชนวสี ชำนาญในการนึกถึงฐานที่ตั้งสติที่เคยปฏิบัติ.

๒.สมาปัชชนวสี ชำนาญในการนำจิตเข้าสมาธิอย่างรวดเร็ว.

๓.อธิษฐานวสี ชำนาญในการประคองจิตให้เป็นสมาธิได้นานตามที่ต้องการ.

๔.วุฏฐานวสี ชำนาญในการออกจากสมาธิอย่างรวดเร็ว.

๕.ปัจจเวกขณวสี ชำนาญในการพิจารณาตัวเองว่าตัดการกระเพื่อมไหวได้เด็ดขาดเพียงใดหรือไม่?

ผู้ที่ศึกษาเรื่องจิตมาแล้วย่อมทราบว่า สภาพพื้นฐานที่แท้จริงของจิตนั้นสงบ ประภัสสรผ่องใส และทรงไว้ซึ่งความรู้ ตลอดทุกกาลสมัย จิตไม่ใช่ตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวสุข ไม่ใช่ดี ไม่ใช่ชั่ว และไม่ได้เป็นอะไรในโลกนี้ทั้งสิ้น.

ถ้ามีอารมณ์เข้ามากระทบเมื่อใด ทุกข์ สุข ดี ชั่ว จึงจะเกิดขึ้นเมื่อนั้น และปรุงแต่งให้เกิดเป็นสัตว์ เป็นบุคคล โดยสมมุติบัญญัติในภายหลัง ซึ่งจัดว่าเป็นทุกข์ตามมาด้วยพร้อมๆกัน แต่ถ้าเปลี่ยนความสนใจอารมณ์ที่กำลังกระทบอยู่เฉพาะหน้า หรือเลิกนึกคิดถึงอารมณ์ปัจจุบันเสีย แล้วไปสนใจดูความเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าออก ณ จุดลมสัมผัสที่เด่นชัดจุดหนึ่งภายในช่องจมูกแทนเสีย ความวุ่นวาย กระสับกระส่าย ยินดี-ยินร้าย ซึ่งเป็นตัวทุกข์ ย่อมดับไปจากจิตทันที.

ผู้ที่จะเปลี่ยนความสนใจเช่นนี้ได้ จะต้องฝึกปฏิบัติสมาธิโดยวิธีอานาปานสติ มาเป็นอย่างดีจนจำฐานที่ตั้งสติได้อย่างแม่นยำ และสามารถยกจิตเข้าไปตั้งไว้ได้อย่างชำนาญ ซึ่งจะทำให้สลัดอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดออกไปได้ดีที่สุด.

ดังนั้น การเปลี่ยนความสนใจเลิกนึกคิดถึงอารมณ์เสียแล้วให้ไปสนใจดูความเคลื่อนไหวของลมหายใจ จึงขึ้นอยู่กับความคล่องแคล่วในการนำจิตเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิอย่างรวดเร็ว ดังตัวอย่างที่มีผู้ไปเฝ้ากราบทูลถามพระพุทธองค์ในเรื่องนี้ และได้ตรัสตอบดังนี้

ดูก่อนท่านทั้งหลาย ก่อนหน้านี้ เราเคยอยู่ในวิหารธรรม

อันสงบอย่างไร เมื่อกล่าวคาถาตอบท่านจบลง เราก็นำจิตกลับเข้าสู่วิหารธรรมอันสงบเช่นเดียวกันนั้นได้อีกทันที.

ทั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงมีพระสติอันไพบูลย์ และทรงจำทางเดินของจิตได้แม่นยำ จนสามารถนำกลับเข้าสู่วิหารธรรมอันสงบได้อย่างคล่องแคล่ว หลังจากที่ได้ทรงเทศนาโปรดผู้ที่ได้เข้าเฝ้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว,ทันที.

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติสมาธิจึงต้องจำวิธีวางจิต หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า จำทางเดินของจิตไว้ให้แม่นยำทุกครั้งที่ยกจิตเข้าไปตั้งไว้ ณ ฐานลมหายใจกระทบ พร้อมกับหยุดทำลมให้ละเอียดด้วยเสมอไป แล้วจึงประคองจิตไม่ให้แลบหนีออกไปอยู่กับอารมณ์อื่นๆได้อีก ด้วยอุบายอันแยบคาย จนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิถึงขีดสุด.

ถ้าจิตแลบหนีออกไปอยู่ที่อื่น ก็ให้ดึงจิตกลับมาตั้งที่ฐานดังกล่าวให้ได้ตามความประสงค์ทุกครั้ง จิตก็จะค่อยๆเชื่องและสงบเป็นสมาธิในที่สุด.

ผู้ที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ ควรทราบไว้ล่วงหน้าว่า การดึงจิตกลับมาตั้งที่ฐานลมกระทบทุกครั้ง จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดพลังปัญญาที่จะสลัดอารมณ์ออกไปจากจิต เพิ่มมากขึ้นทุกครั้งที่ดึงจิตให้กลับเข้าสู่ฐานลมกระทบ ดังนั้น จึงเป็นงานที่มีค่าควรแก่บุคคลทุกชั้นที่จะพยายามปฏิบัติอย่างยิ่ง การเบื่อหน่ายแล้วเลิกปฏิบัติเสียกลางคันนั้น เป็นเรื่องของผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ที่เปรียบเสมือนผู้นั้นปิดประตูกั้นประโยชน์ที่จะได้รับเสียเองโดยตรงทีเดียว ผู้ที่เลิกปฏิบัติสมาธิเสียแล้วเหล่า

นี้ จะไม่มีทางนำตนเองให้เข้าถึงพระรัตนตรัยอย่างแน่นอน.

ผู้ที่สามารถนำจิตเข้าไปตั้งไว้พร้อมกับประคองให้จิตตั้งมั่นอยู่ที่ฐานลมกระทบได้สำเร็จ จิตย่อมไม่กระเพื่อมไหว (คือนิวรณ์ดับ) ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตให้สงบเป็นสมาธิสูงขึ้นอีก และเมื่อทำจิตให้สงบถึงขีดสุดแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอารมณ์ที่จะครอบงำปรุงแต่งให้เสียคุณภาพได้อีกต่อไป บุคคลผู้นี้ย่อมได้ชื่อว่า เป็นผู้ชนะตนเองโดยเด็ดขาดอย่างที่ไม่มีโอกาสกลับกลายเป็นผู้แพ้อีกต่อไป.

นับตั้งแต่นิวรณ์ดับ จิตจะเริ่มเป็นสมาธิทันที ผู้ปฏิบัติอย่าเพิ่งรีบทำจิตให้สงบลึกลงไปกว่านี้อีก แต่ให้ซ้อมถอยออกมาสู่ความไม่สงบ ด้วยการถอนลมหายใจให้ค่อยๆหยาบเพิ่มขึ้นสักเล็กน้อย แล้วจึงนำจิตกลับเข้าสู่ความสงบให้ได้อีกครั้ง โดยใช้ความสังเกตและระวังไว้ตลอดเวลาเพื่อจำทางเข้าสมาธิไว้ให้ได้อย่างแม่นยำ.

ผู้ปฏิบัติควรซ้อมทำดังที่กล่าวมานี้สัก ๒-๓ ครั้ง ทุกคราวที่ปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จำทางเดินของจิตไว้ได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำที่สุด จนกระทั่งสามารถทำให้จิตเป็นสมาธิได้ทันทีที่นึกน้อมถึงความสงบขีดสุดโดยไม่เสียเวลาเนิ่นนานแต่ประการใด.

เมื่อจะเลิกปฏิบัติสมาธินั้น ผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างช้าๆสุขุมเยือกเย็น ด้วยการถอนลมหายใจให้หยาบขึ้นทีละน้อยๆตามลำดับ พร้อมกับสังเกตดูจิตอย่างใกล้ชิด เพื่อให้จำทางออกจากสมาธิไว้ให้แม่นยำ อย่าออกจากสมาธิอย่างรีบร้อน

พรวดพราดเป็นอันขาด เพราะจะทำให้จิตซัดส่าย เสียพลัง และจำทางเข้าสมาธิไว้ไม่ได้ ซึ่งจะทำให้เข้าสมาธิครั้งต่อไปยากมาก.

ผู้ปฏิบัติควรซ้อมทำดังที่กล่าวมานี้สัก ๒-๓ ครั้ง ทุกคราวที่ปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จำทางเข้าออกสมาธิไว้ได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำที่สุด จนกระทั่งสามารถนำจิตออกจากสมาธิได้ทันทีที่นึกน้อมถึงการงานที่ต้องทำต่อไปจากนั้น โดยเปลี่ยนเป็นสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้คลาดเคลื่อนเลย.

กล่าวโดยสรุปแล้ว การทำลมหายใจให้หยาบขึ้นก็ดี หรือทำลมหายใจให้ละเอียดลงก็ดี ผู้ปฏิบัติจะต้องทำอย่างช้าๆ โดยใช้ความสังเกตอย่างใกล้ชิดว่า เมื่อจะเข้าสมาธินั้น วางจิตอย่างไร จึงจะเป็นสมาธิได้ทันที และเมื่อจะออกจากสมาธินั้น วางจิตอย่างไร จึงจะออกจากสมาธิ และใช้สติกำกับ,แทนทันที เพื่อที่จะไม่ให้จิตซัดส่าย ดิ้นรนได้แม้แต่น้อย.

ผู้ที่จำวิธีวางจิตด้วยการทำลมหายใจให้หยาบหรือละเอียด ได้อย่างแม่นยำขนาดที่ว่า **เพียงแต่นึกน้อมเท่านั้น จิตก็เป็นสมาธิ หลุดพ้นจากการครอบงำปรุงแต่งของอารมณ์ทันที และ เพียงแต่นึกน้อมเท่านั้น จิตก็ออกจากสมาธิ เพื่อทำการงานอันเป็นประโยชน์แก่ตนและสังคมตามหน้าที่ทันที** ย่อมได้ชื่อว่า ได้แก้วสารพัดนึกมาไว้ในมือตนเองแล้ว ซึงทำให้สามารถเข้าออกสมาธิได้อย่างคล่องแคล่วโดยไม่เสียเวลาแม้แต่น้อย เหมือนดังพุทธดำรัสที่ได้ยกมาอธิบายประกอบในตอนต้นนี้ทุกประการ.

วิธีบรรลุเจโตสมาธิ

เจโตสมาธิ หมายถึง สมาธิที่นำจิตให้หลุดพ้นจากการครอบงำปรุงแต่งของอารมณ์ทั้งหลาย ดังที่ได้บรรยายมาแล้วนั่นเอง ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น เพราะจิตปล่อยวางอารมณ์ทุกชนิดออกไปโดยไม่มีนิมิตหมายใดๆเหลืออยู่เลย ดังนั้นจึงแตกต่างจากสมาธิของศาสนาอื่นที่ฝึกให้ยึดอารมณ์ที่ได้กำหนดไว้ให้แนบแน่นเพียงอารมณ์เดียวเท่านั้น กล่าวคือ

สมาธิในพุทธศาสนาอบรมจิตให้ว่างเป็นสุญญตา แต่สมาธิในศาสนาอื่นอบรมจิตให้ยึดอารมณ์อันใดอันหนึ่งไว้ให้แนบแน่นเป็นเอกัคคตา.

วิธีบรรลุเจโตสมาธิ คือ

๑.อาศัยความตั้งมั่นแห่งจิต คืออยู่กับฐานที่ตั้งสติ.

๒.อาศัยความประกอบเนืองๆจนจำทางได้แม่นยำ ชำนาญ.

๓.มนสิการโดยชอบ คือทำลมหายใจประกอบด้วย ไม่ว่าจะเข้าหรือออกจากสมาธิ.

๔.ความไม่ประมาท คือใช้สติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่ประกอบการงานตามหน้าที่ โดยไม่ให้คลาดเคลื่อน ออกไปอยู่ที่อื่นเลย.

องค์ของปฐมฌาน (ความเพ่งขั้นที่ 1)

ถ้าผู้ปฏิบัติเพิกอารมณ์ที่จะเข้ามาตา หู จมูก ลิ้น กาย สัมผัส และยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติและประคองไว้ไม่ให้แลบหนีออกไปได้สำเร็จ ที่เรียกว่า วิตก และ วิจาร ตามลำดับนั้น, ปีติและสุข ย่อมเกิดตามขึ้นมาเองเป็นธรรมดา

รวมเป็นองค์ประกอบของปฐมฌาน ๔ ประการคือ วิตก วิจาร ปีติ และสุข แต่พระอรรถกถาจารย์เพิ่ม เอกัคคตา ขึ้นอีกข้อหนึ่ง รวมเป็น ๕ ประการในภายหลัง วิตก กับ วิจาร เป็นเหตุให้เกิด ปีติ และสุข เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องพะวงหรือสนใจว่าจะเกิด ปีติ และสุข ที่ใดหรือไม่ ในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่. (กายและจิตเข้าสู่ความวิเวกแล้ว)

องค์ของทุติยฌาน *(ความเพ่งขั้นที่ 2)*

ในขณะนี้ จิตจะเริ่มเชื่องขึ้น คือไม่ปราดเปรียวแลบหนีออกไปสู่อารมณ์อื่นโดยง่ายเหมือนขณะลงมือปฏิบัติ ดังนั้นจึงเกิดความผ่องใสของตัวเองขึ้น และไม่ต้องคอยระวังเรื่องการดึงจิตและประคองจิตต่อไปอีก จิตเป็นสมาธิเกาะอยู่กับปีติ และสุข ที่ได้รับอยู่ เพราะวิตก กับวิจาร ดับไป.

องค์ของตติยฌาน *(ความเพ่งขั้นที่ 3)*

จากการประคองจิตให้ตั้งอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติได้นานขึ้นจึงเป็นผู้ที่วางเฉยในอารมณ์ต่างๆ ปีติก็ย่อมจางหายไป มีความรู้ตัวทั่วพร้อม และเป็นผู้เสวยสุขอยู่ด้วยนามกาย เพราะปราศจากเครื่องเศร้าหมองคล้ายกับพระอริยเจ้าทั้งหลาย.

ขณะนี้ วิตก วิจาร กับปีติ ได้พากันดับไปหมดแล้ว ยังคงเหลือแต่สุขอยู่เท่านั้น.

องค์ของจตุตถฌาน *(ความเพ่งขั้นที่ 4)*

ถ้าผู้ปฏิบัติเพียรประคองจิตให้เพ่งดูลมหายใจ ณ จุดสัมผัสที่ได้อุปโลกน์ไว้อย่างแนบแน่นต่อไป ความพอใจ

(ยินดี) ไม่พอใจ(ยินร้าย) สุขและทุกข์ทั้งหลาย ได้ถูกละวางไปหมดสิ้น จนไม่มีนิมิตหมายของอารมณ์เหลืออยู่เลย จิตย่อมสะอาดและสงบถึงขีดสุด หลุดพ้นจากการครอบงำของอารมณ์ทั้งหลาย อุปธิวิเวกได้เกิดขึ้นแล้วในขณะนี้.

สรุปความได้ว่า ถ้าผู้ปฏิบัติคอยระวังประคองจิตให้รู้ชัดอยู่ที่ลมหายใจของตนเองอย่างต่อเนื่อง หลังจากเริ่มยกจิตเข้าสู่จุดลมกระทบภายในช่องจมูกซึ่งได้อุปโลกน์ไว้แล้วนั้น จิตจะปล่อยวางอารมณ์และอาการต่างๆที่เนื่องด้วยอารมณ์จากน้อยไปหามากขึ้นตามลำดับ ที่เรียกว่า ฌาน ๑, ๒, ๓, ๔ นั้น และสงบถึงขีดสุดที่ฌาน ๔ ในที่สุด จนเป็นสภาพจิตอันสงบราบคาบ เหมือนดังลูกคลื่นน้อยใหญ่ทั้งหลายในมหาสมุทรที่ลดขนาดเล็กลงๆและหายไป เมื่อไม่มีลมพายุพัดรบกวนเลย จนเหลือแต่ผิวน้ำทะเลที่เป็นเส้นระดับ ฉนั้น.

จากประสบการณ์ที่ผ่านมาดังกล่าวนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาที่เป็นหลักทวินิยม เพราะเห็นสัจธรรมดังต่อไปนี้

๑.เห็นสภาพกระสับกระส่ายวุ่นวายของจิต เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบแต่ละครั้ง, ครั้งแล้วครั้งเล่าว่า, เป็นทุกข์.

๒. เห็นสภาพเดิมอันสงบประณีตของจิตตนเอง เมื่อได้สลัดปล่อยวางอารมณ์และอาการของจิตต่างๆออกไปได้อย่างสิ้นเชิงแล้วว่า ไม่ทุกข์ คือไม่ใช่ตัวทุกข์.

๓.ถ้าปล่อยให้จิตแลบออกไปจากฐานที่ตั้งสติเมื่อใด สภาพวุ่นวายกระสับกระส่ายหรือทุกข์ย่อมเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที จิตเมื่อแลบออกไปจากฐานนี้แล้ว ที่จะไม่ทุกข์นั้น,ไม่มีเลย ดังนั้นการแลบของจิตจึง เป็นสมุทัย.

๔.ถ้าพรากจิตออกจากอารมณ์หรือความนึกคิดทั้งหลาย ให้กลับมาตั้งอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติอย่างคล่องแคล่วและแน่นแน่น ได้สำเร็จเมื่อใด ความวุ่นวายกระสับกระส่ายหรือทุกข์ย่อมดับไปเมื่อนั้นทันที ดังนั้นการพรากจิตให้กลับเข้ามาตั้งอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติ จึง เป็นทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์.

ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นชัดเจนด้วยตนเองว่า การพรากจิตหรือการดึงจิตออกจากอารมณ์ ให้กลับมาตั้งไว้ ณ ฐานที่ตั้งสติเพียงประการเดียวเท่านั้น จิตก็จะสงบราบเรียบและทุกข์ก็จะดับไปหมดสิ้น นี่เป็นเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้ทุกคน.

วิเวก ๓

วิเวก หมายถึงความสงบสงัด ที่ได้รับจากการปลีกตัวออกไปจากสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจให้วุ่นวายได้ อันได้แก่อารมณ์ที่น่ารักน่าชอบใจทั้งหลายนั่นเอง มีอยู่ ๓ ประการ คือ กายวิเวก จิตวิเวก และ อุปธิวิเวก.

วิเวก หรือ ความสงบสงัดนี้ มีความจำเป็นสำหรับการปฏิบัติทางจิตมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ปฏิบัติใหม่ๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องปลีกตัวออกจากสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจให้มากที่สุดเสียก่อน จึงจะปฏิบัติได้ก้าวหน้า และสามารถนำจิตของตนให้หลุดพ้นจากการปรุงแต่งของอารมณ์ทั้งหลายได้ในที่สุด.

๑.กายวิเวก คือเพิกอารมณ์ที่จะเข้ามารบกวนทางร่างกาย ได้แก่ทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส รวม ๕ ทางเป็นขั้นแรก.

๒.จิตวิเวก คือ เพิกเรื่องที่นึกคิดออกไป ด้วยการยกจิตออก

จากเรื่องที่นึกคิดนี้ ไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ ที่ได้อุปโลกน์ไว้อย่างมั่นคง อารมณ์ที่กำลังนึกคิดก็จะดับไป เป็นขั้นที่ ๒.

๓.อุปธิวิเวก คือ เพิกความยินดียินร้ายที่ปรุงแต่งให้จิตแลบออกไปยึดถืออารมณ์ทั้งปวง, ออกไปให้หมดอย่างสิ้นเชิง ถ้ามีสิ่งใดเข้ามารบกวนให้จิตกระเพื่อมขึ้นมาเมื่อใด ก็ให้รีบยกจิตออกจากสิ่งนั้นๆ และนำเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติทันที เมื่อนั้นจนชำนาญ เป็นขั้นที่ ๓.

จิตที่ปฏิบัติได้เช่นนี้เรียกว่า **วิมุติจิต (จิตหลุดพ้น)** จัดเป็นสัมมาสมาธิ คือ ย่างเข้าสู่สภาพสงบถึงขีดสุดแล้ว ซึ่งเปรียบดังผิวน้ำในท้องทะเลที่ไม่มีลมพายุพัดรบกวน จนเหลือผิวน้ำเป็นเส้นระดับราบเรียบไปทั่วกัน ไม่มีระลอกคลื่นปรากฏอยู่เลย ฉนั้น.

รวมความแล้ว อุปธิทั้ง ๓ นี้จะเกิดอย่างสมบูรณ์มั่นคงได้เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับจิตเพียงอย่างเดียว ถ้าจิตไม่รู้จักฐานที่ตั้งสติ หรือลืมทางที่จะยกจิตเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติเสียแล้ว กายก็จะยังไม่สงบ จิตก็ยังไม่สงบ และอุปธิก็ยังไม่สงบลงได้เลย เพราะจิตยังคงแลบออกจากฐานที่ตั้งสติ ไปวุ่นวายอยู่กับเรื่องที่เข้ามารบกวนตามธรรมชาติตลอดไป.

ความสงบสงัดทั้ง ๓ ประการนี้ จะเป็นปัจจัยส่งเสริมกันให้มีพลังจิตมากขึ้นโดยลำดับ กล่าวคือ

ถ้ากายสงบ จิตจึงจะสงบตามได้

ถ้าจิตสงบ อุปธิก็ย่อมสงบ เพราะรู้จักวิธีสลัดความยินดี-ยินร้ายออกไปได้มากขึ้น ตามลำดับ.

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกวิธีเพิกอารมณ์ทั้งหลายให้ชำนาญทุกขณะจิต จนถึงขั้นที่ว่า ถ้ามีสิ่งใดมากระทบ ก็ให้เป็นสักแต่ว่ากระทบเท่านั้น (คือรู้ แล้วละเรื่องที่รู้ออกไปทันที) ความสงบสงัด (อุปธิวิเวก) ย่อมเกิดขึ้นโดยสมบูรณ์ตลอดไป.

อิริยาบถ ๔

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงบัญญัติเรื่องอิริยาบถ ๔ ไว้ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้พระสาวกได้ใช้เป็นฐานสำหรับตั้งสติลงที่อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งเฉพาะหน้า ในเมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบจิต ทั้งเรื่องที่นึกคิดและเรื่องที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส อีกรวม ๕ ทางด้วย เพราะอารมณ์ดังกล่าวเหล่านี้ ย่อมปรุงแต่งจิตใจให้ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย แล้วเกิดรัก-ชัง ติดตามมาด้วยตลอดเวลาเป็นธรรมดา.

แต่ถ้ารวมจิตหรือยกจิตให้มากำหนดดูอยู่ที่อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งเฉพาะหน้าแล้ว จิตย่อมสลัดอารมณ์ทั้งหลายออกไปได้ เช่นเดียวกับการเพ่งดูจุดลมหายใจกระทบภายในช่องจมูกเหมือนกัน และถ้าหากผู้ปฏิบัติใช้กำหนดดูอยู่ที่อิริยาบถได้ตลอดไป จิตก็ย่อมหลุดพ้นจากการปรุงแต่งของอารมณ์ได้ในที่สุด ดังเช่นพระอานนท์ ผู้เป็นพุทธอุปฐากได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ขีณาสพในท่าที่กำลังจะเอนกายจากท่านั่งเพื่อจะลงนอน ในวันก่อนที่จะทำปฐมสังคายนา

(สะสางร้อยกรองคำสั่งสอนให้ถูกต้อง) ครั้งแรกเพียงวันเดียวเท่านั้น เป็นต้น.

รูปร่างกายของผู้ปฏิบัติที่กำลังเคลื่อนไหวไปในอิริยาบถทั้ง ๔ ดังกล่าวข้างต้นนี้ ย่อมเป็นไปตามความประสงค์ของจิตที่เป็นประธาน ควบคุม ครอบครอง อยู่ตลอดเวลาทุกประการ ถ้ากระทำให้ช้าๆ สมาธิจะเกิดขึ้นบนอิริยาบถเฉพาะหน้ามากขึ้น โดยมีรูปร่างกายเป็นอารมณ์ตามลำดับ อารมณ์ทั้งหลายดับไปแล้ว เพราะยกจิตออกมาตั้งไว้ที่รูปร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวในอิริยาบถทั้ง ๔.

อิริยาบถจึงเป็นฐานที่ตั้งสติของผู้ปฏิบัติ ที่จะต้องประคองจิตไว้ เพื่อไม่ให้แลบหนีออกไปอยู่ที่อื่น รวมทั้งฝึกหัดยกจิตออกจากอารมณ์ทั้งหลายมาตั้งไว้ ณ อิริยาบถเฉพาะหน้าของตนอย่างคล่องแคล่ว และด้วยความชำนาญทุกขณะจิตอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็ตาม.

หลักปฏิบัติอิริยาบถ ๔ ซึ่งอยู่ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องรวมจิตให้เข้ามาตามรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันทุกขณะ โดยประคองจิตไว้ด้วยอุบายอันชอบ และไม่เผลอปล่อยให้อารมณ์หรือความคิดถึงเรื่องอื่นใดเข้ามาแทรกซ้อนได้แม้แต่น้อย การเคลื่อนไหวร่างกายในขณะปฏิบัติอิริยาบถ ๔ นี้ ให้กระทำอย่างช้าๆ ต่อเนื่องกันไปตลอดเวลา ไม่มีเลิกทำสติให้ขาดตอน.

ในระยะแรกๆจิตผู้ปฏิบัติจะแลบหนีออกไปจากฐานที่ตั้งสติ คืออิริยาบถนี้บ่อยๆ แต่ให้ผู้ปฏิบัติดึงกลับคืนมาตั้งไว้

ที่ฐานที่ตั้งสติด้วยอุบายอันแยบคายให้ได้ โดยไม่คิดย่อท้อหรือเบื่อหน่าย พาลเลิกไปเสียก่อน เพราะการดึงจิตที่แลบให้กลับมาตั้งที่ฐานดังกล่าวนี้ ก็คือ พลังปัญญาที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับเพิ่มขึ้นและมากขึ้นตามลำดับ.

จิตที่ยกเอามาตั้งที่ฐานที่ตั้งสติ ก็เปรียบได้กับการวิดปลาที่อาศัยอยู่ในน้ำ ให้ขึ้นไปอยู่บนบก เมื่อวิดขึ้นไปแล้วปลาก็ต้องดิ้นรนหาทางกลับไปอยู่ในน้ำให้ได้อีกเป็นธรรมดา ถ้าผู้ปฏิบัติคอยระวังไว้ได้ ไม่ปล่อยให้แลบหนีออกไปทุกครั้ง จนจิตเชื่องในที่สุด สมาธิก็ย่อมเกิดขึ้น และสงบมากขึ้นตามลำดับ.

เมื่อจิตสงบถึงขีดสุดแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เห็นเองอย่างชัดเจนว่า กายกับจิตเป็นคนละส่วนกัน แต่อยู่ด้วยกัน และร่างกายนี้จะเป็นไปหรือเคลื่อนไหวอย่างไรก็ย่อมแล้วแต่จิตต้องการให้เป็นไปทั้งสิ้น.

ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องจำวิธีทำจิตหรือรวมจิตให้สงบ อย่างแม่นยำ และทำได้อย่างคล่องแคล่วในเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิตในครั้งต่อไป.

ความแตกต่างระหว่าง
ความตั้งใจทำงาน กับ สัมมาสมาธิ

ในปัจจุบันนี้ มีผู้ศึกษาธรรมะเป็นอันมากแยกไม่ออกว่าสภาวธรรมของความตั้งใจทำงานกับสมาธินั้น แตกต่างกันอย่างไร ก็เลยเข้าใจว่าเหมือนกัน จึงเกิดความสับสนขึ้นเป็น

อันมาก เมื่อเห็นว่าทั้งสองอย่างเหมือนกันแล้ว ก็เลยเข้าใจและเห็นเลยออกไปว่าเด็กๆเพียงแต่ตั้งใจวิ่งเล่นเท่านั้น ก็มีสมาธิเช่นเดียวกับสมาธิของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนกัน อีกทั้งยังเข้าใจเลยเถิดออกไปอีกว่า สมาธินี้เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ใครจะตั้งใจทำงานอะไรขึ้นมา หรือนั่งฟังเพลงสักนิดเดียว ก็ว่านั่นเขามีสมาธิอยู่แล้ว จึงทำงานนั้นๆสำเร็จ หรือฟังเพลงรู้เรื่อง หรือใครกำลังนั่งคิดฝันหวานเรื่องอะไรอยู่ ก็ว่านั่นเขามีสมาธิอยู่แล้ว จึงนั่งคิดเรื่องนั้นๆอยู่คนเดียวได้ ดังนี้ เป็นต้น.

ด้วยความเข้าใจผิดเช่นนี้ จึงพากันไม่ปฏิบัติสมาธิ เช่น อานาปานสติ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะไม่เห็นความสำคัญของสัมมาสมาธิ ที่พระพุทธองค์ทรงพากเพียรสั่งสอนมาตลอดพุทธกาลว่า *สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ, สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ* แปลว่า *ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จงยังสมาธิให้เกิดขึ้นเถิด ผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง ดังนี้* พระพุทธองค์ทรงตรัสต่อไปว่า สัมมาสมาธิเป็นมรรค นี้คือทางปฏิบัติเพื่อให้ปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลาย ดังนั้นการยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่อิริยาบถปัจจุบัน ดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นทางปฏิบัติให้ปล่อยวางอารมณ์ออกไปจากจิต เมื่อปล่อยวางอารมณ์ออกไปได้สำเร็จก็ย่อมได้รับผลในพระพุทธศาสนาทันทีเป็นธรรมดา

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตว่า พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติอิริยาบถไว้ ๔ ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนเท่านั้น เพื่อให้พระสาวกใช้เป็นฐานที่ตั้งสติของตน โดยไม่มีอิริยาบถ

วิ่ง อยู่ด้วยเลย ทั้งๆที่อิริยาบถ วิ่ง นี้ เป็นปัจจัยที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปได้ เช่นเดียวกับอิริยาบถเดินเหมือนกัน.

ถ้าหากพิจารณากันให้ถี่ถ้วนแล้ว การวิ่งนี้เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายที่รวดเร็ว จิตทำงานอย่างกระสับกระส่ายวุ่นวายไปในร่างกายอย่างรุนแรง และมากมาย จนเป็นการยากที่จะควบคุมและนำกลับมาไว้ที่ฐานที่ตั้งสติได้อย่างมั่นคง จึงไม่ทรงโปรดให้พระสาวก วิ่ง ในการปฏิบัติธรรมเลย ไม่ว่าจะเสด็จไปสั่งสอน ณ ที่ใดก็ตาม และได้ทรงแสดงเกี่ยวกับอิริยาบถ วิ่ง นี้ไว้ว่า บุคคล ๔ ประเภท ต่อไปนี้ไม่ควรวิ่ง เพราะวิ่งแล้วทำให้ไม่สง่างาม คือ

๑.พระราชา ๒.พระสงฆ์ ๓.สตรี ๔.ช้าง

รวมความแล้ว การวิ่งเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่รวดเร็ว จึงเป็นการยากที่จะกำหนดให้ทันอิริยาบถในขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน จึงอาจกลายเป็นอดีตหรือนึกคาดคะเนเอาอิริยาบถในอนาคตอันใกล้ก็ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งที่เป็นปัจจุบัน จึงทำได้ยากตามไปด้วย ดังนั้นจึงประคองจิตให้สงบเป็นสมาธิไม่ได้เพราะฐานที่ตั้งสติไม่ได้อยู่ในสภาพที่เด่นชัดและมั่นคงเพียงพอ ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆเพื่อให้จิตมีโอกาสตั้งมั่นอยู่กับอิริยาบถปัจจุบัน ตลอดเวลา ทุกๆอิริยาบถ จนแยกกายกับจิตออกเป็นคนละส่วนได้ในที่สุด.

ความตรัสรู้อย่างสูงสุดในพระศาสนา

คำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาทั้งหมดย่อมน้อมนำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงญาณที่ว่า ตนไม่ตาย และพ้นทุกข์แล้วเท่านั้น ดังนั้นผู้ที่รู้แจ้งชัดว่า ตนเองไม่ตาย สิ่งที่ตายนั้นไม่ใช่ตนเอง แล้วรู้ว่าตนเองพ้นทุกข์แล้ว คือยอดแห่งความตรัสรู้ในพระศาสนานี้.

ด้วยเหตุนี้จึงใช้เป็นเครื่องวัดความตรัสรู้ของตนเองได้ว่าได้ย่างเข้าสู่ภูมิของพระอริยเจ้าแล้ว โดยไม่ผิดพลาด เพียงแค่รู้ชัดว่าตนไม่ตายเท่านั้น ก็เท่ากับได้สำเร็จการปฏิบัติกิจในพระพุทธศาสนาไปกึ่งหนึ่งแล้ว แต่ถ้ารู้แจ้งชัดว่าตนเองไม่ตายและพ้นทุกข์(หรือหมดกิเลส) ได้แล้วด้วย ก็นับได้ว่าตนได้สำเร็จการปฏิบัติกิจในพระศาสนาเต็มที่ทีเดียว.

จากพุทธพจน์ที่ได้ตรัสกับพระวักกลินั้น มีว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นก็ย่อมเห็นเรา** นั้น เรา หรือ ตน ก็คือ ความตรัสรู้ของจิตอันไม่ตาย (อมตธรรม) ซึ่งไม่เคยตายเลย ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า จิตเป็นบุคคลที่ไม่เคยตายเลย ก็ได้ พระพุทธองค์ทรงหมายความว่า จิต ตน ธรรม ก็คือสิ่งเดียวกันนั่นเอง.

ส่วนสิ่งที่ตายได้แก่ สังขารร่างกายที่แลเห็นอยู่นี้ ทรงนับว่าเป็นเพียงเครื่องมือสำหรับใช้รับรู้อารมณ์ต่างๆ และใช้สำหรับบำเพ็ญบารมี เฉพาะเป็นคราวๆไปเท่านั้น ดังนั้นสังขารร่างกายจึงไม่ใช่เรา เมื่อใช้ทำประโยชน์อะไรไม่ได้แล้ว สังขารร่างกายก็แตกดับ ทำลาย ตายไป แต่ตัวเราเองนั้นหาได้แตกดับ ทำลาย ตายไปด้วยไม่ คนเขลาเท่านั้นที่ว่า ตน

เองคือร่างกาย ตายพร้อมกันหมดสิ้น.

สิ่งใดที่ไม่ใช่ตัวเรา เราจะละทิ้งหรือยึดไว้ก็ได้ แต่ตัวเราเองนั้น ถึงจะยึดถือไว้ หรือละทิ้งเสีย ก็ย่อมไม่เกิดมรรคผลอะไร นอกจากเกิดความเข้าใจผิดเพราะเขลาเท่านั้นเอง.

ตามธรรมดาแล้ว จิตย่อมเป็นใหญ่ เป็นประธานของสรรพสิ่งทั้งปวง คือรูปร่างกายและอารมณ์ที่กระทบผ่านร่างกายเข้ามาสู่จิต จะลงมือทำอะไรได้ ก็เพราะมีจิตเข้าร่วมด้วยทั้งสิ้น สุดแล้วแต่จิตจะคิดให้เป็นไป เมื่อเข้าไปรับรู้ครอบครองสิ่งใดไว้ ก็จะยึดถือสิ่งนั้นไว้ แล้วก็ปรุงแต่งให้เป็นชีวิต เป็นภพ และเป็นโลกขึ้นมา.

ผู้ที่ยึดถือ สอดส่าย ผูกพัน อยู่กับร่างกายว่าเป็นตนเอง และยึดถืออารมณ์ทั้งหลายซึ่งกระทบร่างกายโดยทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ว่ามีแก่นสารสาระ ผู้นั้นย่อมเป็นเพียงปุถุชนเท่านั้น เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เกิดจากการผสมปรุงแต่งเป็นสังขารธรรมเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่เที่ยงแท้ถาวรทั้งสิ้น จิตของผู้นั้นจึงถูกปรุงแต่งให้ซัดส่ายไปมา และพลอยไม่เที่ยงตามไปด้วย จึงไม่มีทางสงบลงได้ เพราะเห็นผิด คือเห็นว่าร่างกายเป็นตนเอง และเห็นอารมณ์ว่ามีแก่นสารสาระ.

แต่ถ้ายกออกจากการยึดถือสังขารดังกล่าว,มาตั้งไว้ที่ตัวเอง คือ รู้อยู่ที่รู้ ไม่ให้รู้อยู่ที่เรื่องสังขารธรรมโดยเด็ดขาด จิตย่อมสงบ ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เป็นวิสังขาร เพราะสิ้นการปรุงแต่ง ผู้นั้นก็ย่อมเป็นพระอริยบุคคลทันที.

กล่าวสรุปให้ชัดก็คือถ้าจิตรู้แต่เรื่องที่ไม่เที่ยง จิตก็ย่อม

เวียนว่าย ซัดส่าย ไม่เที่ยงไปด้วย แต่ถ้ายกจิตออกจากเรื่องที่ไม่เที่ยงทั้งหลาย ให้เข้ามาอยู่ภายในตนเองซึ่งเที่ยงแท้ถาวร จิตก็ย่อมสงบ สันติ เที่ยงแท้ถาวร และบรรลุความเป็นธัมโมตามไปด้วย บุคคลผู้นั้นย่อมบรรลุความเป็นพุทโธทันที.

หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ บุคคลที่ฝึกฝนให้จิตกลับเข้ามารู้อยู่ที่รู้ภายในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีจริง ทำให้จิตสงบ สันติ ไม่ซัดส่ายไปมา จิตนั้นก็ย่อมย่างเข้าสู่สภาวะที่เป็นอมตธรรม เที่ยงแท้ถาวรเป็นธัมโม ไม่มีการจุติ ปฏิสนธิ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามรูปร่างกายและอารมณ์ ซึ่งเป็นสังขารธรรมต่อไปอีก นับว่าบุคคลผู้นี้ได้บรรลุหรือตรัสรู้เป็นพุทโธในพระศาสนานี้.

อริยสัจจะ ๔

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เราจะเห็นได้ว่ารูปร่างกายและอารมณ์ทั้งหลาย เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร แต่มีอยู่จริง เป็นสังขารธรรม เป็น **ทุกขสัจจะ** กับสภาพจิตที่ได้สลัดละวางความยึดถือสังขารธรรม และได้ย่างเข้าสู่ความเป็นธาตุรู้ (ทรงไว้ซึ่งความรู้) เพราะสิ้นการปรุงแต่งจากอารมณ์แล้ว ก็เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร ที่มีอยู่จริง เป็นวิสังขารธรรม เป็น **นิโรธสัจจะ** (คือพระนิพพาน) ดังพุทธพจน์ที่ว่า

วิสงฺขารคตํ จิตฺตํ ตณฺหานํ ขยมชฺฌคา แปลว่า ***จิตของเราสิ้นการปรุงแต่ง (เป็นนิพพาน) เพราะความสิ้นไปแห่งตัณหา.***

ในที่นี้ จิตที่บรรลุพระนิพพาน เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร เพราะไม่ถูกอารมณ์ใดๆเข้ามาปรุงแต่งให้เสียคุณภาพเดิมได้

อีกต่อไป.

จิตที่เข้าไปยึดถือรับรู้ของจริงที่ไม่เที่ยงไว้ก็ย่อมพลอยไม่เที่ยงตามไปด้วย ผู้นั้นก็เป็นเพียงปุถุชนธรรมดาเท่านั้น เป็น **สมุทัยสัจจะ.**

จิตที่ละวางความยึดถือของจริงที่ไม่เที่ยงดังกล่าวเสียได้และกลับเข้าไปตั้งอยู่ที่ของจริงที่เที่ยง คืออยู่กับรู้ภายในตนเอง ก็ย่อมเที่ยงแท้ถาวร เป็นอมตธรรม เป็นวิสังขาร สิ้นการปรุงแต่ง จนคุณภาพอันบริสุทธิ์ หมดจด ผ่องใสของตนเอง ปรากฏแจ้งชัดขึ้น เป็น**มรรคสัจจะ** และผู้นั้นก็เป็นพระอริยเจ้า.

ดังนั้น จึงเห็นได้ชัดเจนว่า การปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์ในที่สุดนั้นก็คือ การสละถ่ายถอนการยึดถือของจริงที่ไม่เที่ยงออกไป และยกจิตเข้าไปตั้งอยู่ที่ของจริงที่เที่ยงเสียโดยเด็ดขาด คล่องแคล่ว ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องทำให้เกิดขึ้นที่จิตด้วยการเจริญสติให้บ่อยๆเนืองๆอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย.

สรุป ถ้ารู้อยู่กับของจริงที่ไม่เที่ยง รู้นั้นก็ยังไม่เที่ยง ต่อเมื่อได้ทำให้รู้จริงกับของที่เที่ยง (คือสติทำงานอย่างเต็มที่ ตื่นอยู่เสมอจนเป็น ชาคโร) เมื่อนั้นรู้จึงเที่ยง เป็นธัมโม และบุคคลผู้นั้นจึงเป็นพุทโธ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้สำเร็จกิจในพระพุทธศาสนาเต็มที่ ซึ่งจะไม่ยอมเชื่อถือความรู้สึกนึกคิดใดๆที่เกิดจากของจริงที่ไม่เที่ยงเลย แม้แต่น้อย.

ผู้ที่เจริญอานาปานสติ บ่อยๆมากๆเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ย่อมได้ชื่อว่า ทำสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดขึ้นบริบูรณ์ ผู้ที่

เจริญสติปัฏฐาน ๔ บ่อยๆมากๆ ย่อมได้ชื่อว่า ทำโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้นบริบูรณ์ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ บ่อยๆมากๆย่อมได้ชื่อว่า ทำความหลุดพ้นจากทุกข์ให้บริบูรณ์ ดังนี้.

แต่ในปัจจุบันนี้ ผู้ที่เข้ามาบวชเป็นอันมากมิได้สนใจที่จะปฏิบัติอานาปานสติ ซึ่งจะอบรมจิตใจผู้ปฏิบัติให้สงบเป็นสมาธิ และปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดที่เป็นพิษเป็นภัยออกไปได้ คงมุ่งบวชกันเป็นพิธีรีตองเท่านั้น แล้วก็สึกออกไป โดยไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี,ติดตัวออกไปด้วยแม้แต่น้อย ผู้บวชจึงเสียเงินเสียเวลาบวช โดยไม่รู้สึกตัวว่าไม่ได้รับประโยชน์จากการบวชเลยครั้งนี้ ทั้งนี้เพราะไม่มีวิทยากรสำหรับสอนพระที่บวชนั่นเอง.

น่าเป็นห่วงพระพุทธศาสนา ซึ่งมิได้เน้นอบรมการปฏิบัติสัมมาสมาธิอย่างยิ่ง ถ้าไม่มีผู้หยิบยกเรื่องนี้ขึ้นทบทวนแก้ไขให้มีการปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องทั่วถึงทุกรูป ทุกวัดแล้ว น่ากลัวว่าพระศาสนาจะเสื่อมสูญ และสังคมจะวุ่นวายเดือดร้อนตามมาในที่สุด.

บทบาทของพระสงฆ์ต่อสังคม

หลักธรรมเรื่องมรรคมีองค์ ๘ หรือที่เรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา** นั้น เป็นหลักธรรมสำคัญที่มีประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ สามารถนำมาอบรมจิตใจสังคมซึ่งกำลังเสื่อมโทรม ให้ดีขึ้นได้ กล่าวคือ

ศีล จะส่งผลให้ไม่มีความเดือดร้อนขึ้นในสังคม ไม่มีการแก่งแย่ง เบียดเบียน ยกพวกตีกัน ฆ่ากัน เป็นต้น.

สมาธิ จะส่งผลให้จิตใจสังคมตั้งมั่นไม่คิดสับสน กระสับกระส่าย ออกไปอยู่กับเรื่องหรืออารมณ์ที่เป็นพิษเป็นภัย เช่น ยาเสพติด สุรายาเมา เป็นต้น.

ปัญญา จะส่งผลให้ละวางความยึดมั่นถือมั่น หรือความเห็นผิดๆออกไปจากจิตใจ เหล่านี้ เป็นต้น.

ในทางปฏิบัติถือกันว่า เมื่อรักษาศีลมั่นคงดีแล้ว ทุคติคือทางที่จะไปสู่ความชั่ว ก็ไม่มี กล่าวคือ **วัฏฏะ ย่อมลดน้อยลง** เมื่อสมาธิมั่นคง ผู้ปฏิบัติย่อมไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ ชักพาให้เสียความผ่องใสของจิต กล่าวคือ **สมาธิจะกดวัฏฏะ**ไว้ตลอดระยะเวลาที่มีสมาธิอยู่ และเมื่อปัญญามีพลังเต็มที่ ผู้ปฏิบัติย่อมพ้นจากความวุ่นวายทางจิตโดยเด็ดขาด อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายไม่สามารถครอบงำจิตใจได้ตลอดไป กล่าวคือ **วัฏฏะขาดตอน** จิตไม่มีการเวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรต่อไปอีก ซึ่งเป็นที่สุดแห่งทุกข์ในพระพุทธศาสนานี้.

หน้าที่ของพระสงฆ์

พระสงฆ์มีหน้าที่โดยตรงในการนำหลักธรรมเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาสอนพัฒนาจิตใจสังคม รวมทั้งพระบวชใหม่ทุกรูปให้ลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ด้วยความปรารถนาดี จริงใจ และไม่หวังอามิสสินจ้างใดๆตอบแทนทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่จะยกมากล่าว ต่อไปนี้คือ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวจาริก (อบรมสั่งสอน)

ไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนทั้งหลาย เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์และความสุขของเทพยดาและมนุษย์ทั้งหลายเถิด

พวกเธออย่าได้ไปรวมทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น (ศีล) งามในท่ามกลาง (สมาธิ) งามในที่สุด (ปัญญา) จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะครบบริบูรณ์,บริสุทธิ์

สัตว์ทั้งหลายจำพวกที่มีกิเลสเบาบางมีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรม จึงเสื่อม, ผู้รู้ทั่วถึงธรรมจักมี

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เราเองก็จะไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสดงธรรม.

ในปัจจุบันนี้ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดหลักสูตรไว้ให้สอนปฏิบัติสมาธิอบรมพัฒนาจิตใจนักเรียนอย่างชัดเจน แต่มีอุปสรรคที่ทำให้ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติอบรมนักเรียนได้จริง เพราะไม่มีวิทยากรสำหรับสอนในเรื่องนี้ ทั้งครูอาจารย์ทั้งหลายที่มีอยู่ก็ไม่ได้สอนปฏิบัติสมาธิ เพราะไม่ได้จบมาทางนี้ จึงทำให้ความหวังของบิดามารดาและผู้ปกครองนักเรียน หดหู่ใจ และเป็นห่วงคุณภาพบุคลากรที่โรงเรียนจะผลิตออกมาสู่สังคมในอนาคตอย่างยิ่ง.

เรื่องสอนปฏิบัติสมาธิพัฒนาจิตใจนี้ พระพุทธองค์ทรงปรารถนาให้พระสงฆ์ทั้งหลายก้าวเข้ามาช่วยกันอบรมสังคมอย่างยิ่ง แม้พระองค์เองก็ตั้งพระทัยที่จะไปสอนสังคมโดยไม่ต้องรอให้มีการนิมนต์เสียก่อน แต่ประการใด ดังพุทธประวัติที่ยกมากล่าวข้างต้น.

สถานภาพยุ่งยากในปัจจุบัน เกิดจากไม่มีวิทยากรสอนปฏิบัติสมาธิพัฒนาจิตใจ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาก็ดี หลักสูตรที่กำหนดไว้สำหรับอบรมพัฒนาจิตใจนักเรียนในโรงเรียนก็ดี ล้วนแล้วแต่ให้นำสมาธิมาปฏิบัติเหมือนกันทั้งสิ้น ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้บริหารโรงเรียน ของพระสงฆ์ และของกระทรวงศึกษาธิการที่จะต้องจัดให้มีขึ้นอย่างต่อเนื่องและทั่วถึงกัน ทุกชั้นทุกโรงเรียนทั่วประเทศ แต่ปรากฏว่านับตั้งแต่ได้กำหนดหลักสูตรให้สอนปฏิบัติสมาธิแก่นักเรียนตั้งแต่ปี ๒๕๒๔ เป็นต้นมา โรงเรียนส่วนใหญ่ยังไม่ได้ลงมือสอนนักเรียนในเรื่องนี้เลย เพราะครูไม่ได้จบมาทางนี้ จึงไม่มีวิทยากรสอนพัฒนาจิตใจนักเรียนได้ นักเรียนที่ไม่มีคุณภาพจึงได้รับการสอบไล่ให้เลื่อนชั้นจากประถมผ่านไปมัธยมแล้วเรียนวิชาชีพในขั้นอุดมศึกษา จบออกมาสู่สังคม โดยไม่ได้รับการพัฒนาจิตใจตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเรื่องนี้เลย ดังนั้น จึงเกิดความสับสนทางจริยธรรมขึ้นมาก.

ถ้าผู้บริหารการศึกษาทั้งฝ่ายกระทรวงศึกษาธิการและฝ่ายพระสงฆ์จะได้รีบผลิตครูอาจารย์ที่มีอยู่แล้ว ให้มีขีดความสามารถเป็นวิทยากรสอนนักเรียนของตนได้เองอย่างต่อเนื่องแล้ว ความยุ่งยากสับสนทั้งหลายก็จะหมดไปตามลำดับ โปรดจัดอบรมครูอาจารย์ที่มีอยู่เป็นรุ่นๆละประมาณ ๑๐๐ ท่าน เป็นเวลา ๒๐ ชั่วโมง แล้วแยกย้ายกันออกไปอบรมรุ่นต่อไปเป็นทวีคูณ ก็จะได้วิทยากรสอนปฏิบัติสมาธิ

สอนนักเรียนของตนได้เอง ครบทุกชั้นทุกโรงเรียนทั่วประเทศภายใน ๓ เดือน โดยไม่เสียงบประมาณของทางราชการเป็นพิเศษเลย.

เสนอหลักสูตรสำหรับอบรมวิทยากร สอนนักเรียนปฏิบัติสมาธิ ภายใน ๒๐ ชั่วโมง

เนื่องจากหลักธรรมเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนามีความสำคัญและจำเป็นสำหรับบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมเป็นอันมาก ผู้ที่มีสมาธิดีย่อมสลัดละวางอารมณ์ได้ดี เพราะมีความยับยั้งชั่งใจควบคุมความรู้สึกนึกคิดให้เป็นไปอย่างถูกต้อง จึงเสนอแนะหลักสูตรนี้ แก่ผู้บริหารการศึกษาทุกท่านเพื่อพิจารณาใช้อบรมครูอาจารย์ทั้งในโรงเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ และของสถาบันพระสงฆ์ ให้เป็นวิทยากรสอนนักเรียนได้เอง โดยใช้เวลาเพียง ๒๐ ชั่วโมง เท่านั้น ดังต่อไปนี้คือ

ครั้งที่ ๑ สติปัฏฐาน ๔ การเลือกฐานสำหรับตั้งสติ การเลือกอารมณ์สำหรับปฏิบัติ คำบริกรรม.

ครั้งที่ ๒ มรรคมีองค์ ๘ สมาธิในพระพุทธศาสนา และสมาธินอกพระพุทธศาสนา กลุ่มของมรรคที่ทำให้เกิดสมาธิ.

ครั้งที่ ๓ จิต จิตประภัสสร และอารมณ์ที่ทำให้จิตไม่ประภัสสร และสัมมาสมาธิ.

ครั้งที่ ๔ อารมณ์ และช่องทางสำหรับรับรู้อารมณ์ ความคิด ขันธ์ ๕ รูปนาม การแยกรูปนาม.

ครั้งที่ ๕ อริยสัจ ๔ อนัตตลักขณสูตร ความเห็นผิดในการศึกษาธรรมะ.

หมายเหตุ แต่ละครั้งใช้เวลาอธิบายและลงมือปฏิบัติจริงเป็นเวลา ๔ ชั่วโมง เพื่อให้รู้จักวิธีวางจิตในขณะปฏิบัติ และเกิดความคล่องแคล่วในการเข้าสมาธิ เมื่อครบ ๒๐ ชั่วโมงแล้ว ผู้รับการอบรมจะมีขีดความสามารถในการนำความรู้ที่ได้รับ ไปถ่ายทอดต่อไปได้ทันที.

การบวชพระ

การบวชพระในพระพุทธศาสนา เป็นประเพณีสำคัญที่ชาวไทยยอมรับ และได้ปฏิบัติต่อๆกันมาเป็นเวลาช้านานแล้ว ตามปกติแล้ว บิดามารดา ปู่ย่าตายาย มักจะจัดทำเมื่อบุตรชายอายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์ ดังจะเห็นได้เมื่อตอนใกล้จะเข้าพรรษาของทุกปีนั้น จะมีงานบวชพระ หรือที่เรียกว่าบวชนาค เป็นอันมาก เพื่อที่จะให้ผู้บวชเข้าไปศึกษาพระธรรมวินัย และลงมือปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา จริงๆ เป็นเวลา ๓ เดือน หรือ ๑ พรรษา กับพระสงฆ์ในวัดต่างๆ ก่อนที่จะออกไปประกอบอาชีพและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขต่อไปในอนาคต.

การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักปฏิบัติธรรมสำคัญที่จะอำนวยประโยชน์แก่ผู้บวชอย่างยิ่ง กล่าวคือ ถ้าผู้บวชตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว จะทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจตั้งมั่นคงเมื่อมีอารมณ์มากระทบ อารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ ไม่สามารถ

ครอบงำจิตใจให้เศร้าหมองได้ ถ้าได้ฝึกปฏิบัติจนชำนาญ ดังนั้นจึงช่วยทำให้ความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออกมาทางกายกับวาจาพลอยสุภาพเรียบร้อยตามไปด้วย.

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ มีความยับยั้งชั่งใจที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมดังกล่าวนี้ ผู้บวชจะได้นำประสบการณ์ทางจิตไปใช้เมื่อสึกออกจากพระไปครองเรือนและประกอบอาชีพได้ บิดามารดา ปู่ย่าตายาย เล็งเห็นประโยชน์อันมีคุณค่ามหาศาลเช่นนี้ จึงได้พร้อมใจกันจัดงานบวชพระให้แก่บุตรหลานของตนสืบต่อกันมาจนทุกวันนี้ เพื่อที่จะให้มีชื่อว่าส่งบุตรหลานของตน เข้าไปปฏิบัติธรรมสืบต่อพระศาสนาให้ยืนยาวต่อไปอีกด้วย.

การปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ เป็นหลักธรรมที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ที่ทำให้สามารถสลัดความรู้สึกนึกคิดที่เป็นพิษเป็นภัยแก่สังคมออกไปได้ดี ดังนั้น จึงทำให้จิตใจผู้ปฏิบัติมั่นคง มีสติสัมปชัญญะดีในเมื่อมีอารมณ์มากระทบ ซึ่งพระอุปัชฌาย์จะสอนผู้บวชทุกคนให้รู้จัก ตั้งแต่ขณะแรกที่เริ่มบวชเป็นพระทีเดียว.

แต่ในปัจจุบันนี้ชาวไทยรวมทั้งตัวผู้บวชเอง ส่วนมากมักไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องว่า การส่งบุตรหลานของตนให้เข้าไปปฏิบัติธรรมก็เพื่อฝึกฝนจิตใจให้มั่นคงต่ออารมณ์.

ดังนั้น พระที่บวชใหม่จึงไม่ได้ลงมือปฏิบัติธรรมกันอย่างตั้งอกตั้งใจ บางทีก็ไม่ได้ศึกษาพระธรรมวินัย และปล่อยให้วันเวลาผ่านไป โดยไม่เกิดประโยชน์แก่ตนเองก็มี

จึงทำให้มีเวลาว่างมาก เพราะไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี.

เมื่อมีเวลาว่างมาก ก็ย่อมคิดฟุ้งซ่านมาก บางทีผู้บวชไม่มีอะไรจะทำ ก็คอยนับถอยหลังว่า อีกกี่วันจึงจะสึกก็มี บางรายเห็นว่าตนได้บวชเพียงนุ่งห่มผ้าเหลืองเท่านั้น ก็เป็นพระแล้ว ขืนบวชนานวันไปก็ไม่ได้อะไรเพิ่มขึ้นมาอีก จึงคิดรวบลัดตัดเวลาบวชลงจาก ๑ พรรษา ให้เหลือ ๑๕วัน,๗วัน หรือ ๓ วัน ก็มี เราจะเห็นได้ว่า การบวชพระในลักษณะเช่นนี้ ผู้บวชไม่ได้ปรารภการปฏิบัติธรรมเลย ดังนั้น ผู้บวชย่อมไม่ได้รับประโยชน์ใดๆจากการบวชครั้งนี้ นอกจากเสียเวลาและเงินทองในการเตรียมตัวบวชไปเปล่าๆเท่านั้นเอง.

ในวันที่บวชนั้น พระอุปัชฌาย์จะสอนผู้บวชให้ปฏิบัติธรรม ด้วยการพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ของตนเอง รวม ๕ ประการบ่อยๆเนืองๆ ว่าล้วนเป็นสิ่งปฏิกูลที่ตนอาศัยอยู่ชั่วคราวเท่านั้น สิ่งเหล่านี้ย่อมเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลเวลา จึงไม่อาจดำรงอยู่ได้อย่างคงที่ถาวร เมื่อถึงอายุขัยก็ย่อมแตกแยกสลายไปหมดสิ้น เมื่อผู้บวชนำมาพิจารณาจนชำนาญแล้ว จิตใจก็ย่อมมั่นคง เพราะปล่อยวางความยึดถือสิ่งเหล่านี้ และรูปร่างกายของตนได้ จึงมีสติสัมปชัญญะมั่นคงต่ออารมณ์ทั้งหลาย และไม่คิดกระทำชั่ว ซึ่งล่วงละเมิดศีลตามลำดับ นี่คือเป้าหมายที่แท้จริงในการบวชเป็นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา.

สิ่งที่ผู้บวชควรตระหนัก คือ บวชเพื่อปฏิบัติธรรม

ผู้บวชควรระลึกอยู่เสมอว่าบิดามารดา ปู่ย่าตายาย ทุกท่านต่างก็อยากเห็นตนเป็นคนดีทั้งสิ้น เมื่อกำลังเล่าเรียนอยู่ก็อยากให้เรียนจบออกมาประกอบการงาน ตั้งหลักฐานได้ในที่สุด ดังนั้น เมื่ออายุครบ ๒๐ ปี จึงได้พร้อมใจกันจัดให้ตนบวชเพื่อฝึกอบรมจิตใจให้มั่นคง และตั้งตนอยู่ในศีลธรรม ก่อนที่จะออกไปประกอบอาชีพ อยู่ร่วมกับสังคมต่อไปในอนาคต.

ตามธรรมดาแล้ว ผู้ที่ฝึกฝนจิตใจมาดี ย่อมนึกคิดในสิ่งที่เป็นธรรม และย่อมกระทำการงานต่างๆที่ไม่ล่วงละเมิดศีลเสมอ เมื่อหาทรัพย์มาได้ ก็อุตส่าห์เก็บไว้ด้วยความกระเหม็ดกระแหม่จนสามารถเป็นปึกแผ่นตั้งตัวได้ในที่สุด เมื่อมีครอบครัว บุตร ภรรยา ก็อยู่ร่วมกันด้วยความรักใคร่สงบสุข เพราะสามารถสละละวางความกระทบกระทั่งทางอารมณ์ได้ดีตามกำลังของสมาธิที่ปฏิบัติได้.

เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นผลของการปฏิบัติสมาธิทั้งสิ้น ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า สมาธิจะอำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้บวชที่ได้ผ่านการปฏิบัติอย่างกว้างขวาง.

ด้วยเหตุนี้ ทั้งบิดามารดา ปู่ย่าตายาย และตัวผู้ที่จะบวชเอง ควรเลือกวัดที่จะไปบวช ให้มั่นใจเสียก่อนว่า จะได้รับการอบรมสั่งสอนจากพระอาจารย์ในวัดนั้นอย่างถูกต้องต่อเนื่อง จริงจัง เมื่อบวชแล้ว เพื่อที่จะได้ฝึกฝนจิตใจให้ปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลาย,ก่อนที่จะสึกออกไปเป็นฆราวาส

อีกครั้งหนึ่ง ไม่ใช่บวชเข้าไปเพื่อท่องตำราหรือทำตามพิธีรีตอง โดยไม่ได้ลงมือปฏิบัติสมาธิเลย ดังที่เรียกว่าบวชตามธรรมเนียม ซึ่งทำให้มีเวลาว่างและคิดฟุ้งซ่านต่างๆไปได้ บางทีก็นั่งนับว่าอีกกี่วันจะสึกก็มี.

สิ่งที่สำคัญที่สุด ก็คือ ผู้บวชจะต้องตรวจตัวเองดูว่าจิตใจมีสภาพมั่นคงดีขึ้นกว่าเมื่อก่อนบวชหรือไม่ถ้ามีอารมณ์มากระทบ, ถ้ากระทบอารมณ์แล้ว ยังมั่นคงดีอยู่ ก็แปลว่าได้รับประโยชน์จากการบวชแล้ว แต่ถ้ากระทบอารมณ์แล้วเกิดหน้าเขียว ตาขวาง ฉุนเฉียวขึ้นมา ก็แสดงว่าสภาพจิตใจไม่ได้ดีขึ้นกว่าเมื่อก่อนบวช ผู้บวชไม่ได้รับประโยชน์อะไรจากการบวชเลย ทางที่ดีควรจะรีบเร่งฝึกสมาธิให้มากขึ้นก่อนสึกออกไป เพราะเป้าหมายของการบวชพระก็คือการฝึกจิตให้มีพลังปล่อยวางอารมณ์ที่เป็นอกุศลออกไปให้ได้เป็นข้อใหญ่เท่านั้น.

ด้วยเหตุนี้ ในการจัดงานบวช ผู้บวชควรตัดพิธีรีตองที่ไม่จำเป็นและไม่ใช่พุทธบัญญัติ เช่น ฆ่าหมู วัวควาย สุราเพื่อเอามาเลี้ยงแขกออกไปเสีย ให้คงเหลือผ้าไตรจีวรและบริขารที่จำเป็นเท่านั้น ก็จะทำให้เกิดกุศลอันบริสุทธิ์ผุดผ่องมากที่สุด เมื่อได้บวชแล้ว ก็ตั้งใจปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างต่อเนื่องเคร่งครัด เพื่อที่จะฝึกสติให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมั่นคงต่ออารมณ์ทั้งหลาย ให้มากขึ้นตามลำดับ.

ผู้ที่บวช และลงมือปฏิบัติเช่นนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้มีจิตใจมั่นคง และสามารถประพฤติตนเป็นคนดีในสังคมได้ ซึ่ง

ย่อมทำให้บิดามารดา ปู่ย่าตายาย มีปีติยินดีและสุขใจไม่ใช่น้อย ซึ่งถือกันว่า ถ้าลูกหลานประพฤติตนเป็นคนดี จนสามารถตั้งเนื้อตั้งตัว สืบวงศ์สกุลต่อไปได้นี้ เป็นการตอบแทนบุญคุณค่าข้าว ค่าน้ำนมที่ใช้เลี้ยงมา ได้อย่างแท้จริง.

อะไร คือ ตัวพระพุทธศาสนา

ในปัจจุบันนี้ ความเข้าใจที่ว่า อะไรคือตัวพระพุทธศาสนา ยังสับสนกันอยู่ไม่ใช่น้อย ถึงแม้ผู้ที่ศึกษาธรรมะใหม่ๆเอง ก็ยังเข้าใจไม่ชัดเจนนัก จึงเห็นจำเป็นที่จะต้องชี้ให้เห็นชัด ก่อนที่จะกล่าวถึงเรื่องอื่นต่อไป.

พอถามถึงปัญหาดังกล่าวนี้ มีหลายท่านตอบว่าตัวอักษรที่จารึกหรือพิมพ์ไว้ในตำราธรรมะทั้งหมด คือ ตัวพระพุทธศาสนา หลายท่านก็ตอบว่า พิธีกรรม การทอดกฐิน-ผ้าป่า การสร้างโบสถ์ วิหาร เป็นตัวพระพุทธศาสนา เมื่อความเห็นไม่ตรงกันเช่นนี้แล้ว ก็ย่อมเกิดความเข้าใจสับสนขึ้น ทำให้ชาวพุทธไม่รู้จักพระพุทธศาสนา และไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาสมความตั้งใจในที่สุด.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จออกประกาศสั่งสอนชาวพุทธทั้งหลาย หลังจากพระองค์ตรัสรู้แล้วนั้น ผู้ศึกษาธรรมะย่อมเห็นว่า สาระสำคัญของคำสั่งสอนทั้งหมด คือ ทรงสอนให้ละชั่ว ทำดี และชำระจิตให้บริสุทธิ์ เหมือนกันไม่ว่าจะเสด็จไปยังแห่งหนตำบลใดก็ตาม พระองค์ทรงเน้นสอนชาวพุทธว่าจิตเป็นสภาพธรรมที่มีแก่นสาร,มีสาระสำคัญ

ที่สุด และได้ทรงชี้ชัดเจนว่า จิตเป็นใหญ่เป็นประธานของธรรมทั้งปวง บุคคลจะทำดีหรือทำชั่ว ก็เพราะจิตเป็นผู้นำไป ดังนั้นจึงทรงสั่งสอนให้ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ดังยกมากล่าวข้างต้นนี้.

ด้วยเหตุนี้ ผู้รู้ทั้งหลาย จึงกล่าวตรงกันว่า จิต คือตัวพระพุทธศาสนาผู้ที่ศึกษาจนรู้จักจิตของตนเองว่าเป็นสภาพธรรมที่ไม่ตาย ย่อมนับว่ารู้จักพระพุทธศาสนาได้กึ่งหนึ่งแล้ว ส่วนกึ่งหลังที่เหลือเพียงแต่ตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้สามารถควบคุมจิตให้บริสุทธิ์เท่านั้น ก็ย่อมได้สำเร็จประโยชน์และได้เข้าถึงพระพุทธศาสนาอย่างสมบูรณ์เต็มที่ครบตามที่ตั้งใจ.

ดังนั้น ผู้ที่เอาพิธีกรรมและวัตถุเป็นศาสนา ย่อมได้ชื่อว่าปรารภศาสนพิธี และศาสนวัตถุ ตามลำดับ และย่อมได้ชื่อว่ากระทำเพียงอามิสบูชาเท่านั้น ยังไม่สามารถพ้นทุกข์ได้เลย เมื่อพิธีกรรมหรือวัตถุที่ได้สร้างไว้ เก่าแก่ คร่ำคร่าผุพังลงเมื่อใด ก็ต้องพยายามหาเงินทองมาก่อสร้างขึ้นใหม่เพื่อให้ศาสนาเจริญขึ้น วนเวียนไปเช่นนี้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เช่น นโยบายพัฒนาวัดให้เป็นวัดตัวอย่าง เป็นต้น พระสงฆ์ต้องทำหน้าที่เป็นครู ช่าง คลัง หมอ พร้อมกันไปในตัว.

เราจะเห็นได้ชัดเจนว่า วัดวาอารามได้รับการพัฒนาให้เจริญหูเจริญตา ให้เป็นที่พอใจของสังคมดีอยู่ แต่การที่พระสงฆ์ในวัดทำหน้าที่ครู ช่าง คลัง หมอ ต้องละเมิดจุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อม

ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลงมือหาเงินทองเพื่อนำมาซื้อวัตถุก่อสร้างโบสถ์วิหารหรือวัดของตนเอง เท่าที่ผ่านมาแล้วนั้น ได้ทำให้เกิดความสับสนแก่ศรัทธามากมาย นอกจากนี้ยังทำให้พระสงฆ์ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม เพื่อชำระจิตใจ หรือทำให้เนิ่นช้าในการปฏิบัติของพระสงฆ์ทั้งวัดอีกด้วย งานช่างก็ดี งานคลังเกี่ยวกับเงินทองก็ดี งานหมอก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็นงานของฆราวาสทั้งสิ้น.

ส่วนงานครูนั้น พระสงฆ์ทำได้เพียงเป็น ครู สอนศีลธรรมและปฏิบัติธรรมตามพระพุทธานุญาตที่มีแก่พระสงฆ์ ๖๐ รูปเมื่อครั้งตรัสรู้ใหม่ๆแล้วนั้น, เท่านั้น.

ดังนั้น,หากถือเอาคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลักเกณฑ์แล้ว, ถ้าพระสงฆ์ปฏิบัติตนขัดแย้งกับคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ คือ ไม่ละชั่ว (ละเมิดศีล) ไม่ทำความดี (ไม่ปฏิบัติสมาธิ) และไม่ชำระจิตให้บริสุทธิ์ (ไม่ปฏิบัติเพื่อปล่อยวางความยึดถืออารมณ์) แล้ว พระพุทธศาสนาย่อมเสื่อม คือทำให้ศรัทธาที่ชาวพุทธเคยมีอยู่หดหายไปอย่างสิ้นเชิง.

เพราะฉะนั้น ที่กล่าวกันว่า วิกฤตศรัทธาที่มีต่อพระพุทธศาสนานั้นก็คือ พระสงฆ์ประพฤติปฏิบัติไปในทางตรงข้ามกับพุทธบัญญัติ ที่ทำให้ผู้พบเห็นเลิกเชื่อถือพระสงฆ์ท่านนั้นเท่านั้น ส่วนคำสั่งสอนนั้นยังคงผ่องใสและนำมาปฏิบัติต่อไปได้เช่นเดียวกับแต่ก่อน ตัวพระพุทธศาสนามิได้เสื่อมสูญตามไปด้วย การลงมือละชั่ว ทำความดี และชำระ

จิตใจให้บริสุทธิ์ อย่างจริงจัง เพื่อนำตนเองให้พ้นทุกข์ นี้คือปฏิบัติบูชา ซึ่งทรงสรรเสริญว่าเป็นการบูชาพระองค์อย่างยิ่ง.

เหตุที่ทำให้ศาสนาเสื่อม 5 ประการ

ขอยกเรื่องในพระสูตรมากล่าวโดยตรงเพื่อผู้ศึกษาธรรมะจะได้พิจารณากันว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงทราบล่วงหน้าด้วยพระปรีชาญาณแล้ว จึงได้ตรัสตอบพระมหากัสสปเมื่อได้กราบทูลถามถึงเรื่องนี้ ขณะที่ทรงประทับอยู่ ณ พระเชตวันวิหาร แขวงเมืองพาราณสี ดังมีรายละเอียดดังนี้ คือ

เมื่อ พระมหากัสสป กราบทูลถามขึ้นว่า **เมื่อพระศาสนาแพร่หลายมากขึ้น พุทธบัญญัติก็มากขึ้นโดยลำดับ เหตุใดภิกษุในศาสนาที่แตกฉานในทางธรรมกลับลดน้อยลง** พระบรมศาสดาก็ทรงแสดงมูลเหตุให้ฟัง และได้ทรงเน้นว่า **การที่มีผู้นำเอาคำสั่งสอนนอกศาสนามาอ้างอิงว่าเป็นคำสั่งสอนของพระองค์ เป็นมูลเหตุสำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้คุณค่าของศาสนาน้อยลง.**

พระมหากัสสป ได้กราบทูลถามปัญหา ต่อไปว่า **พระศาสนาจะสิ้นสูญไปจากโลกด้วยเหตุใดบ้าง** พระบรมศาสดาตรัสตอบว่า สิ่งต่างๆในโลกนี้จะทำลายศาสนาให้สูญสิ้นไปหาได้ไม่ มีแต่พุทธบริษัท ๔ เท่านั้น ที่จะทำให้ศาสนาสูญสิ้นไปด้วยเหตุ ๕ ประการ คือ

๑. พุทธบริษัท ไม่เคารพในพระศาสดาของตน.

๒. พุทธบริษัท ไม่ตระหนักในพระธรรม.

๓. พุทธบริษัท ไม่คารวะต่อพระสงฆ์.

๔. พุทธบริษัท ไม่ตั้งใจศึกษาธรรม.

๕. พุทธบริษัท ไม่สนใจในการทำสมาธิ.

คำว่า พระศาสนาเสื่อมสูญนั้น มิได้หมายความว่า ไม่มีผู้บวชพระอีกต่อไป หรือศาสนวัตถุพังทลายหายสูญไปหมดสิ้น แต่หมายความว่า ไม่มีการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจตามคำสั่งสอนของพระศาสดา และเมื่อไม่มีการปฏิบัติธรรมดังกล่าวนี้แล้ว ความยุ่งยากสับสนทางจริยธรรมก็ย่อมเกิดขึ้นในสังคมนี้อย่างกว้างขวางเป็นธรรมดา.

การแสวงหาอามิสทำให้พระศาสนาเสื่อม

ผู้ศึกษาธรรมะคงสงสัยเรื่องนี้อยู่ว่า พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้พุทธบริษัทบำเพ็ญ ทาน ศีล และภาวนา แต่ทรงห้ามภิกษุไม่ให้เป็นอามิสทายาทไว้ด้วยนั้น เป็นเพราะเหตุใด?

มีพุทธดำรัสเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่ว่า **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเราเป็นธรรมทายาทของเรา ไม่เป็นอามิสทายาทแล้ว ทั้งพวกเราและเราจะไม่ถูกวิญญูชนติเตียนว่า พระสาวกของพระศาสดาพากันเป็นธรรมทายาท ไม่เป็นอามิสทายาท พวกเธอทั้งหลาย จงเป็นธรรมทายาทของเราเถิด อย่าได้เป็นอามิสทายาทเลย.**

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงโปรดให้ พระสาวก เป็นทายาทในการปฏิบัติธรรมเพื่อสืบต่อพระศาสนามากกว่าแสวงหาอามิส ลาภยศ ชื่อเสียง สมณศักดิ์ และบริวารอย่างแท้จริง เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งล่อใจให้ติดข้องอยู่ ไม่ได้ช่วยพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้นแต่ประการใด.

ส่วนทานนั้น ผู้ให้,บริจาคให้ด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เพื่ออนุเคราะห์พระสงฆ์ที่กำลังมีทุกข์ยาก ต้องการใช้อยู่ ซึ่งเป็นการเกื้อกูลให้พระสงฆ์มีกำลังปฏิบัติธรรมต่อไป.

ทานที่มีอานิสงส์อันไพบูลย์นั้น คือทานที่ผู้ให้ให้ด้วยความตั้งใจให้ ผู้รับกำลังอยากได้รับ และสิ่งที่ให้นั้นเป็นปัจจัย ๔ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตตามสมควรแก่อัตภาพของผู้ให้และผู้รับ ดังตัวอย่างที่พระพุทธองค์ตรัสถามอนาถปิณฑิกเศรษฐี ซึ่งมีศรัทธาให้ทานจนเกือบจะตกยากว่า **ดูก่อนคหบดี ทานประจำตระกูลของท่าน ยังให้ดีอยู่หรือ?**

อนาถปิณฑิกเศรษฐีกราบทูลว่า **ยังให้ดีอยู่พระเจ้าข้า แต่เต็มทีจริงๆ ไม่ประณีต มีแต่ข้าวปลายเกรียน และน้ำส้มผอูม เป็นทานที่เศร้าหมองเหลือประมาณ พระเจ้าข้า.**

พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า **อย่าไปคิดอย่างนั้นสิ เมื่อความตั้งใจดีแล้ว ของทำบุญก็ดีด้วย** ดังนี้เป็นต้น.

สรุปแล้วสามารถกล่าวได้ว่า การให้ทานมีขึ้นเพราะจิตศรัทธาต่อพระสงฆ์ผู้รับทานนั้น เป็นก้าวแรกของการประกาศตนว่านับถือพระพุทธศาสนา ส่วนการดำเนินการหรือการชักชวน ใดๆที่ทำให้บริจาคทรัพย์นั้น เป็นการแสวง

หาอามิสทั้งสิ้น พระพุทธองค์ไม่ทรงโปรดให้พระสงฆ์ทำเช่นนี้.

กิจกรรมที่เร่งให้พระศาสนาเสื่อมสูญเร็วขึ้น

พอจะกล่าวเป็นหลักใหญ่ๆได้ดังนี้คือ กิจกรรมใดๆที่ไม่ใช่พุทธบัญญัติ ซึ่งเอามาดำเนินการกันอยู่ในปัจจุบันนี้นั้น เช่นมีความคิดว่า พระสงฆ์ควรเป็นทั้งครู ช่าง คลัง หมอ พร้อมกันไปด้วย ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุให้พระศาสนาเสื่อมสูญทั้งสิ้น เพราะไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมเลย ดังนั้น ถ้าต่างคนต่างคิดทำกันไปเองแล้ว ก็ยิ่งเร่งให้พระศาสนาเสื่อมสูญเร็วขึ้นอีก กล่าวคือ

๑.กิจกรรมที่แสวงหาอามิสโดยไม่มีขีดจำกัด เช่นจัดงานสมโภช ปลุกเศกพระเครื่อง ปิดทองฝังลูกนิมิต เรี่ยไรทุกปีเป็นต้น.

๒.กิจกรรมเฉพาะบุคคล เช่น ดูหมอ รดน้ำมนต์ เจิมป้าย ใบ้หวย ฉลองพัดยศ เป็นต้น เป็นเรื่องที่ไม่ใช่พุทธบัญญัติ ที่คิดทำเพื่อแสวงหาอามิสเอาเอง.

๓.ไม่สำรวมระวังรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ เช่น ฆราวาสต้องรักษาศีล ๕ พระสงฆ์ต้องรักษาศีล ๒๒๗ ไม่ให้ขาด ทะลุ ด่างพร้อยทุกข้อ และไม่ถอนศีลข้อหนึ่งข้อใดออก เพื่อรักษาศีลข้อที่ถนัดเท่านั้น ดังนี้เป็นต้น.

๔.ต้องไม่ละเลยในการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญที่ทำให้เป็นธรรมทายาท ถ้ายังมีการปฏิบัติสมาธิอยู่ ก็แสดง

ว่ายังมีพระพุทธศาสนาอยู่ โลกก็ยังสงบสันติ.

เราสามารถรู้ได้ว่า ใครปฏิบัติสมาธิหรือไม่ ก็ด้วยวิธีทดลองให้ผู้นั้นกระทบอารมณ์อย่างทันทีทันใด โดยไม่ให้รู้ตัวล่วงหน้า ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิ ย่อมแสดงอาการหวั่นไหว ผิดปกติให้เห็นทันที เพราะสติไม่มีพลัง ดังนั้นจึงปกปิดอำพรางกันไม่ได้.

อานาปานสติ
ใช้สติเพ่งดูลมหายใจเข้าออก

อานาปานสตินี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่สำคัญของพระพุทธศาสนา ที่จำเป็นและเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการทำให้จิตใจสงบ พ้นจากทุกข์ หรือความกระสับกระส่ายวุ่นวายใจอันเนื่องมาจากอารมณ์ได้ดียิ่ง เพราะทุกคนต่างก็มีลมหายใจเข้าออกอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเตรียมหาอุปกรณ์สำหรับปฏิบัติให้ลำบากยุ่งยากเหมือนการปฏิบัติวิธีอื่นอีก ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงลงมือทำได้โดยแยกจิตซึ่งกำลังรับอารมณ์เฉพาะหน้า ให้เข้าไปเพ่งดูความเคลื่อนไหวของลมหายใจของตน ณ ฐานที่ตั้งสติและประคองไว้ไม่ให้แลบหนีออกไปได้เท่านั้น จิตก็ย่อมสงบเป็นสมาธิทันที ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ทันที ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ ณ สถานที่แห่งใดก็ตาม.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ ล้วนแล้วแต่ได้ทรงดำเนินไปทางนี้ จนกระทั่งได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ เหมือนกัน แล้วก็ได้ทรงสั่งสอนชาวพุทธในครั้งนั้นให้ปฏิบัติตามเสด็จด้วยโดยวิธีอานาปานสติตลอดเวลาที่ประกาศพระศาสนาในชมพู

ทวีป โดยได้ตรัสไว้ดังนี้ *เอเสว มคฺโค นตฺถญฺโญ ทสฺสนสฺส วิสุทฺธิยา, เอตญฺหิ ตุมฺเห ปฏิปชฺชถ มารเสนปฺปโมหนํ* แปลว่า*ทางนี้เท่านั้น ทางอื่นไม่มีอีกที่จะทำความเห็นให้หมดจด ท่านทั้งหลายจงปฏิบัติไปตามทางนี้เถิด เป็นทางที่มารและเสนามารหลง (คือกิเลสใหญ่น้อยเข้าสู่จิตไม่ได้).*

ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธทั้งหลายควรจะได้ลงมือปฏิบัติอานาปานสติ คือเพ่งดูลมหายใจเข้าออกตามเสด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อช่วยกันจรรโลงการปฏิบัติธรรมให้มั่นคงถาวรต่อไป. ผู้ที่ปฏิบัติอานาปานสติย่อมได้ชื่อว่า ทำวิชชาให้จิตหลุดพ้นให้บริบูรณ์อย่างแท้จริง.

มีพุทธพจน์ที่แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมโดยวิธีอานาปานสติ สามารถทำจิตใจผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้ กล่าวคือ *อานาปานสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปุเรนฺติ, จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ภาวิตา พหุลีกตา สตฺต โพชฺฌงฺเค ปริปุเรนฺติ, สตฺต โพชฺฌงฺคา ภาวิตา พหุลีกตา วิชฺชา วิมุตฺตึ ปริปุเรนฺติ* แปลว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสตินี้ ถ้าทำให้เกิดขึ้น ทำให้บ่อยๆแล้ว ย่อมได้ชื่อว่า ทำสติปัฏฐานสี่ให้บริบูรณ์,

สติปัฏฐานสี่นี้ ถ้าทำให้เกิดขึ้น ทำให้บ่อยๆแล้ว ย่อมได้ชื่อว่า ทำโพชฌงค์เจ็ดให้บริบูรณ์,

โพชฌงค์เจ็ดนี้ ถ้าทำให้เกิดขึ้น ทำให้บ่อยๆแล้ว ย่อมได้ชื่อว่า ทำวิชชาจิตหลุดพ้นทุกข์ให้บริบูรณ์. ดังนี้

ลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องชี้บอกลักษณะของจิต

ตามธรรมดาแล้ว ลมหายใจเป็นสังขารธรรม ซึ่งปรุงแต่งชีวิตคนและสัตว์ให้ดำรงอยู่ต่อไป ถ้าปราศจากลมหายใจเสียแล้ว คนและสัตว์ย่อมตายเป็นธรรมดา แต่เพราะว่า มีอารมณ์ต่างๆเข้ามายั่วยวนยั่วยุจิตใจ ทั้งคนและสัตว์จึงไม่สนใจเรื่องลมหายใจเข้าออกของตนเสียอย่างสิ้นเชิง จึงได้ถูกอารมณ์ครอบงำจิตใจให้เกิดความยินดียินร้ายตลอดเวลา แล้วส่งผลให้สภาพการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าออกเปลี่ยนแปรไปด้วยเสมอ กล่าวคือ ทำให้ลมหายใจเข้าออกทางช่องจมูก ช้าหรือเร็ว, เย็นหรือร้อนแรง, ละเอียดหรือหยาบ ไม่เหมือนกัน สุดแต่ความยินดียินร้ายจะปรุงแต่งจิตใจมากน้อยเพียงใดในขณะนั้นๆด้วย ถ้าคิดถึงอารมณ์ที่น่ารักใคร่พอใจ (คืออิฏฐารมณ์) ก็เกิดความชื่นชมยินดี โสมนัสขึ้นมา ลมหายใจก็ย่อมมีลักษณะเย็น ราบเรียบ เคลื่อนไหวเข้าออกช้าๆ แต่ถ้าคิดถึงอารมณ์ที่ไม่น่ารักใคร่ (คืออนิฏฐารมณ์) ก็ย่อมเกิดความยินร้ายขัดเคือง ไม่ชอบใจ โทมนัสขึ้นมา ลมหายใจก็ย่อมมีลักษณะร้อนแรง สะดุดติดขัด หายใจหอบ และเคลื่อนเข้าออกเร็วกว่าปรกติ.

สภาพผิดปรกติของลมหายใจดังกล่าวมานี้ จะเป็นไปมากกว่าหรือน้อยกว่าเดิมเพียงไรนั้น ย่อมแล้วแต่ความประทับใจที่เข้าไปยึดถืออารมณ์นั้นๆไว้ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นแก่สามัญชนทุกรูปทุกนาม ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าลมหายใจเข้าออกสามารถชี้บอกสภาพจิตใจในแต่ละขณะได้โดยตรง.

การปฏิบัติอานาปานสติจะช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติมีพลังจิตถอนความยึดถืออารมณ์และความรู้สึกนึกคิดถึงอารมณ์ได้ดี ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้ว ก็ย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลาย รวมทั้งความคิดถึงอารมณ์ ให้หมดอย่างสิ้นเชิงได้ในที่สุด เมื่อทำเช่นนี้แล้ว จิตก็หลุดพ้นจากการครอบงำของอารมณ์ คืออารมณ์ไม่สามารถปรุงแต่งจิตใจได้อีกต่อไป และลมหายใจเข้าออกก็ย่อมเคลื่อนไหวเข้าออกราบเรียบ แผ่วเบา ประณีตตามไปด้วยเป็นธรรมดา ดังนั้น จึงต้องยกจิตขึ้นเพ่งดูลมหายใจเข้าออก ณ ฐานที่ตั้งสติ เพื่อให้จิตทำงานเกี่ยวกับลมหายใจ แทนที่จะปล่อยให้สนใจอารมณ์ต่อไป.

ถ้าลมหายใจสงบ จิตก็สงบด้วย

ผู้ปฏิบัติย่อมแลเห็นได้ว่า ลักษณะของลมหายใจของแต่ละบุคคลนั้น สามารถชี้บอกความรู้สึกนึกคิดที่กำลังมีอยู่ได้ดี นับตั้งแต่ยกจิตเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติเพื่อเพ่งดูความเคลื่อนไหวของลมหายใจ ณ ฐานนี้ (ซึ่งคัมภีร์พระอภิธรรมเรียกว่าเกิดอุคคหนิมิต)ได้แล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องทำงานแนบแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจตลอดเวลา ลมหายใจที่เคยหยาบในระยะแรกๆนั้น ก็จะแปรสภาพเป็นแผ่วเบาละเอียดประณีตขึ้น และจับความเคลื่อนไหวเข้าออกได้ยากขึ้นตามลำดับ และดับหายไปจากความรู้สึกในที่สุด ซึ่งแสดงว่า จิตของผู้ปฏิบัติได้สงบตามลมหายใจที่สงบไปด้วย.

เพราะฉะนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า การปฏิบัติอานาปานสติ ก็คือการศึกษาให้รู้จักวิธีระงับลมหายใจเข้าออกที่หยาบเพราะมีอารมณ์ที่น่ารักบ้าง น่าชังบ้าง เข้ามากระทบจิตใจ แล้วส่งผลให้ลมหายใจเข้าออกยาวบ้าง เข้าออกสั้นบ้างนั้น ได้ทำให้จิตกระเพื่อมไหว แลบออกไปจากฐานที่ตั้งสติแล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถแก้ไขได้ด้วยการย่อการเคลื่อนไหวของลมหายใจให้แคบลง ณ ฐานที่ตั้งสติ และการย่อลมหายใจที่กำลังจะขยายใหญ่ขึ้นเพราะอิทธิพลของอารมณ์ให้แคบลงนี้ (ซึ่งคัมภีร์พระอภิธรรมเรียกว่าปฏิภาคนิมิต) จะส่งผลให้ลมหายใจเคลื่อนไหวแผ่วเบาประณีต แล้วทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ในที่สุด.

ส่วนลมหายใจจะเคลื่อนไหวแผ่วเบา ประณีตได้เร็วมากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมแล้วแต่ความสามารถทำลมให้แคบและกว้างได้ชำนาญมากน้อย ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนให้เกิดขึ้นบ่อยๆเป็นสำคัญอย่างยิ่ง.

นั่นก็คือ การทำลมหายใจให้ละเอียดประณีตได้อย่างคล่องแคล่วชำนาญ,สามารถทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็วที่สุด ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องจำวิธีย่อลมหายใจให้แคบเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ และจำวิธีขยายลมหายใจให้กว้าง เพื่อจะออกจากสมาธิมาทำการงานไว้ให้ได้อย่างแม่นยำทั้งสองอย่างด้วย เพื่อที่จะได้เข้าออกจากสมาธิให้ได้อย่างคล่องแคล่วในครั้งต่อไปได้ทันกับอารมณ์ที่จะเข้ามากระทบทุกอารมณ์.

สิ่งที่สำคัญ ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องระวัง โดยไม่ให้พลั้ง

เผลอคือ เมื่อตอนขยายลมให้กว้างเพื่อออกจากสมาธิไปทำการงานนั้น จะต้องคอยระวังจิตใจมิให้แลบเตลิดออกไปจนจำทางกลับเข้าสมาธิครั้งใหม่ไม่ได้,มิให้เกิดขึ้น.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีความคล่องแคล่วในอานาปานสติ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร และทรงวางวิธีปฏิบัติอานาปานสติไว้ ๓ ชั้น ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของกายที่ปรุงแต่งชีวิตของคนและสัตว์ให้ดำรงอยู่ได้ต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้กล่าวคือ

๑.พิจารณากายในกายเป็นภายในบ้าง คือเพ่งดูลมหายใจ เพื่อปล่อยวางความนึกคิดต่างๆอันเกิดขึ้นภายในจิตใจ.

๒.พิจารณากายในกายเป็นภายนอกบ้าง คือเพ่งดูลมหายใจเพื่อปล่อยวางอารมณ์จากภายนอกรวม 5 ทาง.

๓.พิจารณากายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง คือมรรคจิตที่เพ่งดูลมหายใจเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากอารมณ์ทั้งภายในภายนอก.

การปฏิบัติอานาปานสติทั้ง ๓ ขั้นนี้ ไม่ว่าจะปฏิบัติขั้นใดก็ตาม จุดสำคัญอยู่ที่การทำลมหายใจให้ละเอียด ประณีต เคลื่อนไหวช้าๆ แคบลงให้มากที่สุด เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ, ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ แล้วจึงค่อยๆผ่อนลมหายใจให้ออกช้าๆทีละน้อยๆ ณ ฐานที่ตั้งสติ พร้อมกับสังเกตดูว่า ลมละเอียดถึงขีดสุดและความนึกคิดทั้งหลายได้ดับไปอย่างสิ้น

เชิงหรือยัง? ถ้ายัง ก็ให้ปรับระบายลมหายใจออกต่อไปอีก จนรู้สึกสะดวกสบายใจของตน แล้วประคองให้จิตตั้งมั่นไว้เฉพาะหน้า โดยวางจิตให้เป็นกลางที่สุด ไม่เอนเอียงไปสู่อารมณ์หรือนิมิตหมายใด ทั้งข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า ข้างหลัง ในขณะปัจจุบันนี้ด้วย.

จุดสำคัญของการปฏิบัติอานาปานสติก็คือ การทำลมหายใจที่หยาบ และเคลื่อนไหวไม่ราบเรียบเพราะถูกอารมณ์ปรุงแต่ง ให้เป็นลมหายใจที่ละเอียดและเคลื่อนไหวราบเรียบละเอียด ประณีต ให้มากที่สุด หรืออีกนัยหนึ่ง ก็คือ การละวางลมหยาบ ไม่ราบเรียบ ออกไปเสียให้หมดสิ้นนั่นเอง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกทำลมให้ละเอียดได้อย่างรวดเร็วและประคองลมละเอียดไว้ตลอดเวลาให้ได้อีกด้วย.

ลมหายใจเป็นสังขารธรรม

ผู้ปฏิบัติย่อมรู้สึกว่า ลมหายใจเข้าออกนี้ เป็นสภาพธรรมที่หยาบ สามารถเพ่งดูและจับความเคลื่อนไหวเข้าออกได้ง่าย แต่หลังจากยกจิตเข้าไปตั้งเพ่งดูที่ฐานที่ตั้งสติแล้ว ลมหายใจจะเปลี่ยนแปรจากสภาพที่หยาบไปเป็นสภาพที่ละเอียดประณีต และจับความเคลื่อนไหวเข้าออกได้ยากขึ้นตามลำดับ เพราะลมหายใจเป็นสังขารธรรมที่ไม่สามารถแสดงสภาพเดิมของตนเองให้ปรากฏคงที่อยู่ได้ จึงแสดงสภาวะอันไม่มีแก่นสาร คือ *อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา* ให้เห็น ถ้าจิตสงบเป็นสมาธิลงเมื่อใด สภาพของลมหายใจก็ละเอียด

ประณีตเมื่อนั้น จิตยิ่งสงบลงเพียงใด ก็ยิ่งจะเห็นลมหายใจเปลี่ยนแปรละเอียดมากขึ้นเพียงนั้น การเปลี่ยนแปรของลมหายใจเช่นนี้ แสดงว่า ลมหายใจ ตกอยู่ใต้อำนาจ พระไตรลักษณ์ ซึ่งไม่มีผู้ใดทำให้ลมหายใจอยู่ในสภาพที่เที่ยงแท้ถาวร คงสภาพเดิมอยู่ได้เลย.

ส่วนการทำลมหายใจให้เคลื่อนไหวแคบลง เมื่อต้องการเข้าสมาธิ และทำลมหายใจให้เคลื่อนไหวกว้างขึ้น เมื่อต้องการออกจากสมาธินั้น เป็นการใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์สำหรับทำงาน ผู้ปฏิบัติจึงต้องบังคับลมหายใจให้เป็นไปตามที่ประสงค์ คือให้จิตเป็นสมาธิ ได้อย่างไม่มีปัญหาอะไรเลย เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ลมหายใจเข้าออกก็ย่อมดับไปจากความรู้สึกของผู้ปฏิบัติทันที.

สภาพของลมหายใจที่ตกอยู่ใต้อำนาจพระไตรลักษณ์นี้ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นตั้งแต่เพิกจิตออกจากอารมณ์เฉพาะหน้าและยกขึ้นสู่ฐานที่ตั้งสติทีเดียว ผู้ที่ลงมือปฏิบัติใหม่ๆจะพบจิตใจ ความคิดถึงอารมณ์ต่างๆ รวมทั้งลมหายใจของตนดิ้นรน สับสน วุ่นวาย อย่างยิ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นการต่อสู้ระหว่าง ความเพียรยกจิตเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติ กับ ความปราดเปรียวของจิต ที่จะดิ้นรนออกจากฐานดังกล่าว ไปอยู่กับอารมณ์อีกให้ได้เท่านั้น.

ผู้ปฏิบัติใหม่ๆบางคนถึงกับเหงื่อไหลโทรมกาย บางคนรู้สึกหายใจอึดอัด หายใจไม่ออก หายใจไม่ทัน แน่นหน้าอกก็มี บางคนก็แลเห็นภาพหรือได้ยินเสียงที่น่ากลัว แล้วก็

ตกใจสุดขีด พาลเลิกปฏิบัติต่อไปอีกก็มี.

สิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องธรรมดา ที่มักเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติใหม่ๆเสมอ ผู้ปฏิบัติย่อมสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ โดยเพิ่มความเพียร พยายามนำจิตให้กลับมาตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติให้ได้อีกเท่านั้น ยิ่งได้ดึงจิตกลับเข้าตั้งที่ฐานบ่อยๆมากๆครั้งเท่าใด พลังปัญญาที่จะปล่อยวางเรื่องดังกล่าวก็ย่อมเกิดมากขึ้นเพียงเท่านั้นด้วย จึงขออย่าได้ตกใจ และคิดเลิกลาไปเสียก่อนเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็แล้วกัน เพราะเป็นปรากฏการณ์ที่ไม่มีพิษ ไม่มีภัย อะไรเลย.

ขอสรุปให้ชัดเจนไว้ ณ โอกาสนี้อีกครั้งว่า ถ้าผู้ปฏิบัติจำฐานที่ตั้งสติไว้ได้แม่น และยกจิตเข้าไปตั้งไว้พร้อมกับทำลมหายใจให้ละเอียดประณีตทันทีแล้ว จิตก็จะสงบเป็นสมาธิตามไปด้วย เมื่อขณะที่จิตเริ่มเป็นสมาธิ ให้ผู้ปฏิบัติจำสภาวะตรงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างที่จิตยังไม่สงบกับเมื่อจิตเริ่มสงบให้ได้ โดยวิธีขยายลมหายใจให้กว้างขึ้นสักเล็กน้อยเพื่อออกจากสมาธิ แล้วจึงรีบนำจิตเข้าสมาธิ โดยการย่อลมหายใจให้แคบอีกครั้งหนึ่ง ให้ได้ทันที เพื่อให้เกิดความชำนาญในการเข้าสมาธิครั้งต่อไปได้อย่างคล่องแคล่ว และให้ทำเช่นนี้ สักสองสามครั้ง ทุกคราวที่ปฏิบัติสมาธิ (คือให้หมั่นฝึกทำลมเพื่อยกจิตเข้าไปตั้งที่ฐานบ่อยๆเนืองๆ) เมื่อมีอารมณ์มากระทบ ก็คอยระวังรักษาลมหายใจให้ละเอียดไว้ให้ได้ โดยไม่ประมาท เลินเล่อ เผลอตัว เผลอสติ ปล่อยให้จิตกระเพื่อมไหวตามอารมณ์ออกไปเป็นอันขาด.

๑. *พิจารณากายในกายเป็นภายในบ้าง*

การปฏิบัติอานาปานสติเท่าที่บรรยายมาแล้วนี้ ส่วนมากเน้นหนักไปในการระงับลมหยาบที่เกิดจากความนึกคิดอันเป็นอารมณ์ภายในของผู้ปฏิบัติเอง เพราะเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำให้ได้เป็นพื้นฐานเสียก่อนที่จะปฏิบัติธรรมขั้นต่อไปอีกข้างหน้า ถ้าปราบความนึกคิดไม่ได้ จิตก็ย่อมฟุ้งซ่านและทิ้งฐานออกไปหาอารมณ์เสีย สติปัฏฐานก็ย่อมดับไปจากจิตอย่างสิ้นเชิง เมื่อทิ้งฐานที่ตั้งสติออกไป จิตก็ย่อมถูกอารมณ์ครอบงำชักพาให้เกิดความยินดียินร้ายได้ตลอดเวลา ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิจึงเป็นหลักปฏิบัติที่จะต้องมี เพื่อเป็นบาทฐานสำหรับรองรับการปฏิบัติขั้นสูงต่อไปอีก.

ผู้ที่มีความคล่องแคล่วในการทำจิตให้เป็นสมาธิย่อมได้เปรียบและได้รับประโยชน์จากการสลัดปล่อยวางอารมณ์ออกไปซึ่งทำให้พ้นทุกข์ได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่มีสมาธิ ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องรู้จักเคล็ดลับของการปฏิบัติเพื่อรวมจิตของตนให้เป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็ว คล่องแคล่ว เพื่อมิให้อารมณ์ปรุงแต่งให้ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่ายได้เลยในที่สุด ซึ่งพอจะแยกชี้แจงได้ดังนี้

๑. สถานที่อันสงบวิเวก เพื่อให้เกิดกายวิเวก คือ ปราศจากสิ่งรบกวนใดๆเสียชั้นหนึ่งก่อน เมื่อกายวิเวกแล้ว ก็ย่อมทำให้เกิดจิตวิเวกได้โดยง่าย ผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆซึ่งยังไม่มีประสบการณ์ทางจิต จะไม่สามารถทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้เลย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้แนะพระสาวกให้ไปหาที่วิเวกในป่า,โคนต้นไม้,หรือที่ๆว่างจากเรือนอาศัย เพื่อปฏิบัติสมาธิปราบความวุ่นวายทางความคิด, ให้ชำนาญเสียทางหนึ่งก่อน.

๒.เลือกฐานที่ตั้งสติให้เหมาะแก่อัธยาศัย เพื่อใช้เป็นฐานสำหรับปฏิบัติทางจิต ที่ผู้ปฏิบัติสามารถยกจิตเข้าไปตั้งไว้ได้โดยสะดวกทุกขณะ จนเกิดความชำนาญในการปล่อยวางความนึกคิดต่างๆเฉพาะหน้าออกไปได้อย่างสิ้นเชิง.

๓.จำทางเข้าสมาธิ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง จำวิธีทำลมหายใจเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ ในขณะที่กำลังยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติให้ได้อย่างแม่นยำ กล่าวคือย่อลมให้แคบเพื่อเข้าสมาธิและขยายลมให้กว้างเพื่อออกจากสมาธิ จนชำนาญด้วยความระมัดระวัง ไม่เผลอปล่อยให้จิตแลบออกไปสู่อารมณ์ได้.

๒. พิจารณากายในกายเป็นภายนอกบ้าง

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความชำนาญในการปฏิบัติสมาธิตามที่ได้บรรยายมาแล้ว งานปฏิบัติขั้นต่อไปก็คือ การปราบความวุ่นวายทางใจ เมื่อมีอารมณ์ภายนอกเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส (รวม ๕ ทาง) ให้ได้ด้วย ซึ่งจะต้องนำเอาความชำนาญที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิ ปราบความนึกคิดภายใน เป็นบาทฐานมาใช้ ทั้งนี้หมายความว่า เอาพลังปัญญาที่สั่งสมไว้จากการปฏิบัติสมาธิ มาปล่อยวางอารมณ์ที่มากระทบอายตนะทั้ง ๕ (รวม ๕ ทาง) ให้ได้จนชำนาญอีกด้วย เพื่อที่จะทำให้จิตหลุดพ้นหรือเป็นจิตที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยตนเองตลอดไปโดยไม่ขาดระยะเลย.

ทั้งนี้ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องยกจิต ไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติในวินาทีแรกที่ตื่นนอน ติดต่อกันไป จนกระทั่งวินาทีสุดท้ายที่จะเข้านอน โดยมิให้จิตกระเพื่อมไหวเลย ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องเพียรทำให้ได้ใน ๒-๓ วันแรกเท่านั้น จิตของผู้ปฏิบัติในระยะนี้จะกระสับกระส่ายดิ้นรนที่จะออกไปอยู่กับอารมณ์ตามความเคยชิน ที่เรียกว่า อนุสัย นั่นเอง อุปมาดังปลาที่เคยอยู่ในน้ำ แต่ถูกจับโยนขึ้นไปบนตลิ่ง ปลาย่อมดิ้นรนที่จะกลับคืนไปอยู่ในน้ำตามเดิม ฉันใดก็ฉันนั้น.

การยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ และคอยระวังประคองไว้ ไม่ให้แลบออกไปได้ตลอดเวลานี้ เป็นการอบรมจิตเพื่อสร้างความเคยชินใหม่ให้เกิดขึ้นในทิศทางที่ฝืนกับความเคยชินเดิม นับว่าเป็นความเคยชินที่ทำให้จิตเป็นอิสระ คือไม่ต้องอาศัยอยู่กับอารมณ์ใดๆอีกต่อไป ทั้งกามภพ รูปภพ อรูปภพ ดังนั้น จิตจึงไม่ต้องพลอยเกิดพลอยตายตามอารมณ์ใดๆในโลกอีกต่อไป.

๓. *พิจารณากายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง*

งานปฏิบัติขั้นนี้ เป็นงานปฏิบัติสติปัฏฐานขั้นสุดท้าย ที่ผู้ปฏิบัติได้อบรมจิตมามากพอสมควร จนรู้และจำทางเดินของจิตได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น จึงรวมงานขั้นที่ ๑ กับขั้นที่ ๒ เข้าปฏิบัติด้วยกัน และพร้อมกันไป ดังนั้นจึงเป็นงานขั้นปฏิบัติขั้นมรรคจิต หรืออริยมรรค สำหรับตัดอารมณ์ออกไปจากจิต คือไม่ได้ยึดถืออารมณ์ใดๆที่เข้ามากระทบจิตแม้แต่

น้อย อารมณ์ซึ่งเคยเรียกว่าอารมณ์ ก็ไม่ใช่อารมณ์อีกต่อไป และเมื่อจิตมิได้ยึดถือไว้แล้ว การกระทบนั้นๆก็อยู่ในสภาพเพียงสักแต่ว่ากระทบเท่านั้น ไม่สามารถครอบงำจิตให้เกิดความยินดียินร้ายขึ้นได้อีกเหมือนสามัญชนทั้งหลาย เมื่อความยินดียินร้ายไม่ครอบงำจิตใจผู้ปฏิบัติได้แล้ว นามกายก็ย่อมแตกแยก กล่าวคือไม่เกิดความคิดพึงพอใจที่จะไปสร้างรูปร่างกายใหม่อีก เมื่อร่างกายชุดปัจจุบันตายลงแล้ว.

ถึงแม้ว่าร่างกายชุดปัจจุบันจะยังคงดำรงอยู่ เพราะยังไม่สิ้นอายุขัยก็ตาม จิตก็คงทำหน้าที่ประคับประคองรักษาไว้เพื่อทำความดีให้แก่สังคมเท่านั้น ไม่ได้อยู่เพื่อทำประโยชน์ให้แก่ตนเองแต่ประการใดทั้งสิ้น ดังนั้นความนึกคิดทั้งหลายที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติขั้นมรรคจิตนี้จึงเป็นธรรม ซึ่งเรียกว่าพระธรรม ดังได้กล่าวในตอนต้นแล้วนั่นเอง.

อารมณ์ใดๆที่เข้ามากระทบจิตของผู้ปฏิบัติขั้นมรรคจิต ย่อมหลุดร่อนออกเป็นผลจิตทันที มิได้ทำให้จิตเศร้าหมองได้เลย ดุจดังน้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัว แต่ไม่เปียกใบบัว ฉนั้น. กล่าวคือใบบัวก็อยู่ส่วนใบบัว น้ำก็อยู่ส่วนน้ำ แต่มิได้ส่งผลกระทบใดๆถึงกัน ทั้งๆที่อยู่ด้วยกัน นี่คือสภาพจิตที่เป็นพระธรรมหลังจากผ่านการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มาครบถ้วนสมบูรณ์ดีแล้ว.

จิตตั้งมั่น (อเนญโช)

จิตตั้งมั่น คือ จิตที่ได้รับการฝึกอบรมปฏิบัติอานาปานสติ จนสามารถปล่อยวางอารมณ์ต่างๆออกไปได้อย่างคล่องแคล่ว ทันการ ก่อนที่จะถูกอารมณ์ปรุงแต่งให้เสียคุณภาพอันประภัสสรผ่องใสไป เป็นจิตที่ตั้งมั่นอยู่ได้โดยลำพังตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาอารมณ์หรือสิ่งอื่นที่อยู่ภายนอก ดังนั้นจึงอาจเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า เป็นจิตหลุดพ้น (จากอารมณ์) เข้าถึงสภาพเดิมของตัวเองอันไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บไข้ และไม่ตายแล้ว.

ผู้ปฏิบัติมีความชำนาญในการทำลมหายใจให้ละเอียดประณีตอยู่เสมอ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ มีสติตามรู้ตามเห็นลมหายใจ คือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจของตนเองอย่างไม่ขาดสาย จนไม่เปิดโอกาสให้อารมณ์เข้าปรุงแต่งจิตได้เลย เมื่อจะกระทำกิจการทางกาย ทางวาจา หรือนึกคิดทางใจอย่างใดก็ตาม ก็สามารถขยายลมให้กว้างขึ้น และมีสติอยู่กับลม เมื่อเสร็จกิจการงาน ก็นำจิตกลับเข้าสู่วิหารธรรมอันสงบ ด้วยการทำลมให้ละเอียดประณีตขึ้น จนเป็นจิตหลุดพ้นได้อย่างคล่องแคล่วอย่างไม่มีปัญหาอะไร เพราะรู้จักทางเดินของจิตดีแล้วนั่นเอง หรืออาจกล่าวได้ว่า จิตหลุดพ้นนี้เป็นจิตที่มีพลังประหารกิเลสให้ดับไปหมดสิ้น และสามารถควบคุมความรู้สึกนึกคิด มิให้เป็นพิษเป็นภัยแก่สังคมได้ดีแล้ว นามกายหรือโอปปาติกะ หรือที่เรียกว่า กายทิพย์ ได้หมดกำลัง ถึงขั้นแตกแยกออกอย่างสิ้นเชิง จนไม่สามารถ

สร้างภพ สร้างชาติ สร้างทุกข์ให้แก่ตัวเองต่อไปอีกแล้วด้วย.

จิตหลุดพ้นนี้ เป็นจิตบริสุทธิ์ สะอาด ผ่องแผ้ว เป็นอันหนึ่งอันเดียว หรือเป็นมิติเดียวกับจิตของพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเรียกสภาพจิตเช่นนี้ว่า ***ถึงพระนิพพาน*** นั่นเอง.

อัญญาวิโมกข์
(จิตหลุดพ้นได้เพราะรู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง)

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติสมาธิมาจนกระทั่งจิตสงบถึงขีดสุดแล้ว ย่อมเป็นนิมิตหมายว่า ได้ย่างเข้าสู่สภาวะที่เป็นผืนเดียวกับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้ว น้อยคนนักที่จะปฏิบัติได้เช่นนี้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องจำทางเดินให้แม่นยำและพร้อมที่จะเข้าถึงได้อีก ทุกขณะที่มีอารมณ์เข้ามากระทบจิตจึงจะไม่เศร้าหมองได้ เพราะว่าเมื่อนำจิตให้เข้าสู่สภาพที่ตั้งมั่น เป็นอัญญาวิโมกข์ได้แล้ว พลังสติจะตัดความยินดียินร้ายออกไป จนจิตสงบเป็นสมาธิ และหลุดพ้นจากการปรุงแต่งใดๆได้อย่างสิ้นเชิงทันที.

ผู้ปฏิบัติจะต้องทำและจำให้แม่นทุกขณะตลอดชีวิต มิใช่ว่าพอเลิกปฏิบัติในครั้งหนึ่งๆแล้วก็เลิกกันอย่างสิ้นเชิง และพอจะปฏิบัติอีก ก็ต้องเริ่มต้นกันอีกทุกครั้ง ดังที่กำลังปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า คือไม่ทันอารมณ์ที่เข้ามากระทบเฉพาะหน้า มีพุทธพจน์ตรัสไว้

ในพระสูตรเล่มที่ ๓๐ ดังนี้ *อุเปกฺขา สติ สงฺสุทฺธํ ธมฺมตกฺกปุเรชวํ อญฺญาวิโมกฺขํ สํ พฺรูมิ อวิชฺชายปฺปเภทนํ* แปลว่า ***เมื่อมี ความวางเฉย เพราะสติบริสุทธิ์ดีแล้ว จงตรึกธรรมที่จะมีมาข้างหน้า เรากล่าวว่า นั่นเป็นเครื่องทำลายอวิชชา.***

หมายความว่า ตั้งแต่รู้วิธีทำให้จิตหลุดพ้นจากอารมณ์ได้แล้ว ต่อจากนี้ไปเป็นเรื่องของการใช้ปัญญา ที่ได้รับการอบรมให้มีขึ้นแล้วจากการปฏิบัติสมาธิ ที่จะปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลายกับความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นให้ได้ทุกขณะเท่านั้น ไม่ว่าจะผ่านเข้ามาสู่จิตในทางหนึ่งทางใดก็ตาม เพียงแต่รู้แล้วก็วางเฉยเป็นอุเบกขา จิตก็ย่อมสงบตั้งมั่นตลอดไปทุกอารมณ์ เมื่อทำเช่นนี้ได้แล้ว อารมณ์และอาการของจิตทั้งหลายที่ทำให้จิตกระเพื่อมไหว ย่อมดับไปเองเป็นธรรมดา.

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตว่า สมาธิ กับ ปัญญานี้ จะเป็นอัญญะมัญญะ ซึ่งกันและกัน (คือต่างก็อาศัยกันเกิดขึ้น) เสมอ เราเรียกจิตที่ไม่กระเพื่อม ไม่ซัดส่ายหวั่นไหวไปตามอารมณ์ว่า สมาธิ และเรียกจิตที่สามารถปล่อยวางอารมณ์ออกไปเสียได้ว่า ปัญญา จะมีพลังมากหรือน้อยย่อมแล้วแต่ความคล่องแคล่วที่ฝึกมา.

ปัญญากับสัญญา

การเรียนวิทยาการทางโลก จนกระทั่งได้รับปริญญายาวเหยียด รวมทั้งการเรียนวิชาศีลธรรมภาคปริยัติด้วยนั้น ต้องอาศัยการท่องจำเป็นใหญ่ เรียกว่า สัญญา (ความจำได้

หมายรู้) คือท่องตำราเพื่อเพิ่มความจำได้หมายรู้ในวิชาการนั้นๆให้มากขึ้นเท่านั้น การท่องจำวิชาการจึงเป็นการยึดติดในวิชาการที่ท่องได้ ไม่ได้เพิ่มการปล่อยวางความยึดถืออารมณ์ลงเลย ด้วยเหตุนี้ จึงเห็นได้ชัดว่า คำว่าปัญญาที่ใช้กันทางโลกนั้น หมายถึง สัญญาที่สามารถท่องจำไว้ได้มากๆ ซึ่งทำให้ติดอยู่ในโลก แต่ปัญญาในทางธรรมนั้น หมายถึงความสามารถปล่อยวางอารมณ์รวมทั้งสัญญาทั้งหลายที่ทำให้ติดอยู่ในโลก ออกไปอย่างสิ้นเชิง ดังนั้น จึงต่างๆกันอย่างตรงข้ามทีเดียว กล่าวคือ การท่องจำตำราไว้ได้มากๆนั้น มิได้ชี้บอกว่า จะนำไปสู่ความหลุดพ้นทางจิต แต่ประการใดเลย.

ความสับสนในการใช้ปัญญาตัดอารมณ์โดยฉับพลัน

เมื่อได้กล่าวมาถึงจุดนี้แล้ว ก็ย่อมสมควรชี้ให้เห็นถึงความสับสนในการอธิบาย หรือสนทนาธรรม ในที่ๆมาหลายแห่ง เช่นในพระอภิธรรมก็ดี ลัทธิฮวงโป ลัทธิเว่ยหล่างก็ดี ในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาอีกหลายๆแห่งก็ดี ที่กล่าวกันว่า สมาธิเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้เสียเวลาอ้อมค้อมสู่ปฏิบัติวิปัสสนาโดยตรง หรือใช้ปัญญาตัดอารมณ์อย่างฉับพลันไม่ได้, นั้น

ขออธิบายให้ชัดเจนพร้อมกันทีเดียวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติทางปล่อยวางอารมณ์เพื่อให้พ้นทุกข์ไว้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้ชาวพุทธได้ถือปฏิบัติตามเสด็จรวม ๓ ประการนี้ จะขาดการปฏิบัติข้อหนึ่งข้อใดเสียนั้น ย่อมไม่ได้เลย ดังนั้น ผู้ที่เห็นว่า สมาธิ ไม่จำเป็น ย่อม

กล่าวด้วยความเข้าใจผิดที่ไปรู้เห็นการปฏิบัติปล่อยวางอารมณ์แบบฉับพลันของลัทธิเว่ยหล่างหรือลัทธิฮวงโป หรือสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ที่ผ่านการปฏิบัติสมาธิมาจนชำนาญเป็นวสีแล้ว แต่ไม่ได้เห็นขณะที่เขากำลังปฏิบัติสมาธิกันอย่างขมักขเม่น ก็เลยเหมาเอาว่าสามารถปฏิบัติโดยวิธีใช้ปัญญาแบบฉับพลันได้ จึงปฏิเสธการปฏิบัติสมาธิไปเสีย อย่างน่าเสียดาย ซึ่งย่อมส่งผลให้การปฏิบัติล้มเหลวในที่สุด.

การสนทนาธรรม (ธรรมสากัจฉา)

การสนทนาธรรม เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ เพราะผู้ที่ร่วมสนทนาธรรมจะได้รับความรู้ เกิดความเข้าใจทางธรรมะดีขึ้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า *กาเลน ธมฺมสากจฺฉา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ* แปลว่า ***การสนทนาธรรมตามกาล อันนี้เป็นมงคลอันสูงสุด.***

การสนทนาธรรมซึ่งกันและกัน ย่อมเป็นโอกาสดีที่จะทำให้ผู้ร่วมสนทนาด้วยกันได้รู้ ได้ฟัง ได้แลกเปลี่ยนความรู้ทางธรรม ตามหัวข้อที่ยกขึ้นมาสนทนานั้น ดีขึ้น แจ่มแจ้งขึ้น สิ่งใดที่ยังไม่ชัดเจนคลุมเครืออยู่ ก็สามารถซักไซร้ไต่ถามกันจนเป็นที่เข้าใจได้ชัดเจนขึ้นอีกด้วย.

ในการสนทนาธรรมนี้ ผู้ที่ร่วมฟังอยู่ อาจมีความเห็นขัดแย้ง หรือไม่เห็นพ้องกับผู้บรรยายด้วยก็ได้ เพราะไม่มีเหตุผลหรือขัดกับความเป็นจริง ดังนั้น ผู้พูดบรรยาย จึงต้องมีความรอบรู้ หรือค้นคว้าหาวิธีบรรยาย แก้ไขวิธีบรรยายเสียใหม่ ด้วยความระมัดระวังที่จะไม่ให้ขัดกับความเป็นจริง

ขาดเหตุผล และไม่ให้ออกนอกลู่นอกทาง หรือสอดแทรกความรู้ที่ไม่ถูกต้อง เข้าไปในการบรรยายธรรมตามความพอใจด้วยเป็นอันขาด ดังนั้นการสนทนาธรรมจึงเท่ากับการกลั่นกรองธรรมให้ถูกต้องชัดเจนไปด้วยในตัว มิฉะนั้น ก็จะไม่มีใครเชื่อถือและฟังต่อไป.

ทุกวันนี้ เด็กนักเรียนส่วนมากสนใจอยากฟังธรรมะและเรื่องราวในพระศาสนาเป็นอันมาก หลายคนอยากทราบเหตุผลว่า พระพุทธศาสนามีดีอะไร หรือมีประโยชน์อันนับเป็นสาระสำคัญอย่างใด จึงได้ยืนตัวทนทานต่อการพิสูจน์มานานถึงสองพันกว่าปีแล้วเช่นนี้ แต่สถาบันที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ไม่ได้ให้ความสนใจจัดสถานที่และเป็นธุระที่จะดำเนินการจัดสนทนาธรรมขึ้นให้แพร่หลายตามสมควร ทำให้เด็กนักเรียนใช้เวลาของเขาไปในทางที่ไม่มีแก่นสารไร้ประโยชน์ โดยทั่วไป เพราะไม่ทราบว่าจะใช้เวลาให้มีประโยชน์แก่ตนเองและสังคมอย่างไร ผู้ที่ต้องการศึกษาธรรมะก็หาผู้รู้เพื่อไต่ถามปัญหาไม่ได้ ครั้นเข้าไป ก็พบแต่เรื่องของการเรี่ยไรทรัพย์บ้าง สร้างวัตถุบ้าง สร้างเครื่อง รางของขลังบ้าง ไม่ได้รับความรู้แจ่มแจ้งตามที่ต้องการ.

ถึงแม้การเผยแพร่ธรรมะ เท่าที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ก็ตาม ก็มักจะเป็นไปในรูปของการเทศนา หรือบรรยายให้ฟังโดยคนคนเดียวเท่านั้น แล้วก็จบ อาจมีการอภิปรายกันบ้างเพื่อส่งเสริมผู้บรรยายเล็กน้อย ซึ่งไม่เหมือนการซักถามหรือแสดงความคิดเห็นในวงของการสนทนาธรรม

กันโดยเฉพาะที่ผู้ฟังอาจได้ยินได้ฟังการซักถาม หรือแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้องกว่า ชัดเจนกว่าขึ้นอีกก็ได้.

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ผู้บรรยายในวงสากัจฉา จึงต้องกล่าวแต่สัจธรรมและสิ่งที่มีประโยชน์ออกมาเท่านั้น ไม่มีโอกาสสอดแทรกความคิดเห็นที่บิดเบือนธรรมะให้เสียความหมายที่ถูกต้องไปได้เลย.

การเทศนาหรือบรรยายธรรมโดยที่ผู้ฟังไม่มีโอกาสซักถามปัญหาที่ยังเคลือบแคลงสงสัยได้ด้วยนั้น องค์ปาฐกย่อมมีโอกาสบรรยายธรรมตามความพอใจ ซึ่งเป็นการยัดเยียดผู้ฟังธรรมะ รับฟังสิ่งที่ผิดเพี้ยนตั้งแต่ต้นจนจบ ก็มีไม่น้อย ดังนั้น การสนทนาธรรมจึงมีประโยชน์กว่าการฟังเทศน์หรือเปิดตำราธรรมะอ่านให้ฟังมากทีเดียว.

ดังนั้น จึงเป็นการสมควรที่ วัดทั้งหลาย โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ทั้งหลาย จะจัดสถานที่และรับหน้าที่ดำเนินการสนทนาธรรมให้แก่ประชาชน นักเรียน นักศึกษา โดยใช้สถานที่ที่มีอยู่แล้วอย่างเพียงพอ เช่น ศาลาการเปรียญ หอประชุม โดยมีพระสงฆ์ ครูอาจารย์ เป็นแกนนำทุกๆวันหยุดราชการ แทนที่จะปล่อยให้นักเรียน นักศึกษา มีเวลาว่างและพากันไปเที่ยวเตร่ในที่ๆไม่เกิดประโยชน์ และเสพยาเสพติด ยกพวกตีกัน ฆ่ากัน ดังที่กำลังเป็นอยู่อย่างน่าเป็นห่วงในปัจจุบัน ก็จะเกิดประโยชน์แก่ประเทศชาติมิใช่น้อย.

ขณะนี้ นักเรียน นักศึกษา ต่างก็สนใจศึกษาไต่ถามปัญหาธรรมะกันไม่ใช่น้อย แต่ไม่ทราบว่าจะไปศึกษา ไต่ถาม

สนทนาธรรมะกันที่ไหน เผอิญเพื่อนๆชวนกันไปเที่ยวหรือทำอะไรให้หมดเวลาไปวันหนึ่งๆ ก็พลอยทำตามๆกันไป.

ถ้าสถาบันที่เกี่ยวข้องจัดสถานที่สนทนาธรรมให้อย่างสะดวกและเพียงพอแล้ว นักเรียน นักศึกษาเหล่านี้ ก็ย่อมพากันเข้าสถานที่จัดสนทนาธรรมไว้ ทำให้มีโอกาสศึกษาไต่ถามและเรียนรู้จากผู้รู้ ซึ่งย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดการปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องในอนาคต เมื่อการปฏิบัติธรรมดำเนินไปอย่างถูกต้องแล้ว ความเป็นพุทธะก็ย่อมเดินเข้าสู่จิตใจนักเรียน นักศึกษาในที่สุด ความสับสนวุ่นวายก็ย่อมลดน้อยลงและหมดสิ้นตามไปด้วยเป็นธรรมดา.

นิโรธ (อริยสัจข้อที่ ๔)

คำว่า นิโรธ นี้ แปลว่า ดับความยินดี-ยินร้ายที่มีต่ออารมณ์ได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงในปฐมเทศนาว่า *นิโรโธ สจฺฉิกาตพฺโพ (กระทำนิโรธให้แจ้ง)* ดังนั้นพระองค์จึงทรงหมายความว่า นิโรธก็คือพระนิพพานนั่นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อทรงหมายถึงพระนิพพานแล้วย่อมแปลว่าดับไม่ได้ทีเดียว แต่ต้องแปลว่า ทำให้แจ้ง คือเปิดสภาพเดิมอันประภัสสรผ่องใสของจิตให้ปรากฏแจ้งชัดขึ้นด้วยการดับความยินดียินร้าย หรือกิเลสตัณหาที่มีต่ออารมณ์ซึ่งเข้ามาปกคลุมจิตไว้,ให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง อุปมาดังเมฆหมอกที่บังดวงอาทิตย์ไว้,ได้เคลื่อนตัวออกไปและเปิดสภาพอันสว่างโพลงของแสงอาทิตย์ให้แจ้งขึ้นตามเดิมฉนั้น.

ในทางปฏิบัติธรรมนั้น นิโรธก็คือผลจิต ซึ่งเกิดจากมรรค ๘ ดึงจิตที่แลบออกจากฐานที่ตั้งสติไปสู่อารมณ์ ณ ภายนอก, ให้กลับเข้ามาสู่ฐานที่ตั้งสติได้อย่างคล่องแคล่วและเด็ดขาด พร้อมกับประคองไว้ ณ ฐานที่ตั้งสติได้อย่างมั่นคงตลอดไป ทุกข์ก็ย่อมดับไปจากจิต (คือหมดความวุ่นวายใดๆ อันเนื่องด้วยอารมณ์) กลายเป็นจิตหลุดพ้นหรือพระนิพพานทันที.

ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า ทุกข์เกิดขึ้นเพราะละออกจากฐานที่ตั้งสติไปอยู่กับอารมณ์ ณ ภายนอกทั้งสิ้น จิตที่แลบออกหรือละจากฐานที่ตั้งสติออกไปภายนอก ไม่ว่าจะเป็นครั้งใด หรือโอกาสใดก็ตาม ที่จะเป็นจิตผู้สงบ และไม่วุ่นวายเลยนั้น ไม่มีที่เดียว ดังมีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า *อากาเส ว ปทํ นตฺถิ, สมโณ นตฺถิ พาหิโร* แปลว่า *รอยเท้า (ของนก) ในอากาศไม่มีฉันใด ผู้สงบระงับที่อยู่ ณ ภายนอกก็ย่อมไม่มีฉันนั้น.*

พระนิพพาน

คำว่า พระนิพพาน นี้ เป็นคำที่ใช้ออกหน้าออกตามากที่สุดในภาคโลกุตรธรรม หรือ ภาคจิตหลุดพ้น และเป็นเป้าหมายสูงสุดที่ชาวพุทธอธิษฐานขอให้บรรลุถึง แต่ในทางธรรมยังมีคำอื่น ๆอีกหลายคำสำหรับใช้เรียกแทนเป็นคำไวพจน์ซึ่งกันและกัน เช่น *มทนิมฺมทโน (ดับความมัวเมา), ปิปาสวินโย (กำจัดความกระหาย), อาลยสมุคฺฆาโต (ตัดความห่วงอาลัย), วฏฺฏูปจฺเฉโท (ตัดวัฏฏะ), ตณฺหกฺขโย (สิ้นตัณหา), วิราโค (สิ้นความยินดี), นิโรโธ (ดับกิเลส) คือพระนิพพาน* เป็นต้น.

ในหนังสือปุพพสิกขาวรรณนา ได้บรรยายไว้ว่า พระนิพพาน เป็นธรรมอันละเอียดสุขุมลุ่มลึก (อนขาตธรรม) ใครๆไม่สามารถชี้แจงแสดงได้ แม้แต่สมเด็จพระบรมศาสดาและพระอรหันต์สาวกก็ไม่สามารถแสดงได้ ท่านเหล่านี้จะรู้ได้เฉพาะตนเองเท่านั้น ไม่ใช่วิสัยที่ผู้อื่นจะรู้ตามได้ ดังรายละเอียดปรากฏอยู่แล้วนั้น ผู้อ่านที่ใช้สติปัญญาไตร่ตรองดูให้ดีแล้ว ย่อมจะรู้สึกกระไรๆอยู่ในข้อที่ว่า พระบรมศาสดาและพระอรหันต์สาวกชี้แจงให้เห็นไม่ได้ ทั้งๆที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนอย่างชัดเจนว่า พระองค์ได้บรรลุถึงพระนิพพานแล้ว และเราทั้งหลายทุกคน ทุกท่าน ต่างก็เชื่ออย่างสนิทใจว่าพระองค์ได้บรรลุถึงแล้วจริงๆเช่นนั้น.

ถ้าสังเกตดูคำสั่งสอนที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้เกี่ยวกับพระนิพพานในพระสูตรทั้งหลายให้ดีแล้ว จะเห็นว่าทรงชี้ให้ทุกคนค้นหาพระนิพพานในอัตภาพอันประชุมพร้อมด้วยรูปและนามนี้เอง ไม่ได้ทรงชี้ให้เที่ยวออกไปหา ณ ภายนอกแต่ประการใดทั้งสิ้น มีตัวอย่างคำพังเพยของผู้รู้ที่กล่าวกันว่า ดังนี้ **สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ นิพพานนั้นอยู่ไม่ใกล้ ไม่ไกล เพียงหายใจก็ได้ยิน** เป็นต้น ซึ่งเรายอมรับกันว่า ถูกต้องเสียด้วย.

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว พระนิพพานซึ่งเป็นสภาพธรรม ที่มีแก่นสาร ก็ย่อมมีอยู่ในอัตภาพร่างกายและจิตใจของเรานี้เอง ไม่ใช่ว่าจะมีแต่รูปนามหรือสังขารธรรมอันไม่มีประโยชน์เพียงอย่างเดียวเท่านั้นดังที่เรียนมา อุปมาดังก้อนเพชรที่หมกตัวรวมอยู่ในแท่งหินใหญ่ของภูเขา ฉนั้น จึงไม่ใช่ไปค้นหาเพชรที่อื่นภายนอกภูเขา ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องค้นหาพระนิพพานภายในอัตภาพร่างกายและจิตใจของเรานี้ จะออกไปค้นหาพระนิพพาน ณ ภายนอกไม่ได้เลย.

พระพุทธอุทานที่ได้ทรงเปล่งออกภายใต้ต้นโพธิ์ เมื่อตรัสรู้ใหม่ๆว่า วิสงฺขารคตํ จิตฺตํ ตณฺหานํ ขยมชฺฌคา จิตของเราสิ้นการปรุงแต่ง เพราะสิ้นตัณหาแล้ว คือพระนิพพาน เพราะฉะนั้น จึงเห็นได้ว่าพระนิพพานก็คือจิตบริสุทธิ์ที่สิ้นการปรุงแต่งนั่นเอง ผู้ที่ปฏิบัติได้ถึงเช่นนี้แล้ว ย่อมรู้อยู่แก่ใจว่าตนได้บรรลุถึงพระนิพพานแล้วด้วยกันทุกคน ไม่ต้องให้ใครมาบอกหรือยกย่อง ดังนั้น พระนิพพานก็คือความสะอาดหมดจดของจิต ซึ่งต้องอยู่คู่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจิตเป็นธรรมดา จะแยกความสะอาดบริสุทธิ์ให้อยู่คนละแห่งกับจิตไม่ได้เลย เช่นเดียวกับไม่มีผู้ใดสามารถแยกสีเหลืองสุกปลั่งซึ่งแสดงความบริสุทธิ์ของเนื้อทองคำให้ออกไปอยู่คนละแห่งคนละที่กับเนื้อทองคำได้เลย ฉันใดก็ฉันนั้น.

พระนิพพานจึงเป็นสภาพที่ประกาศความบริสุทธิ์ของจิตผู้ปฏิบัติได้ถึง,เป็นธรรมที่อยู่เหนืออารมณ์ทั้งหลาย รวมทั้งคำสมมุติบัญญัติทั้งหลายในโลก คือรู้อย่างหนึ่งกับโลกอีกอย่างหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติได้ถึง,ยังมีชีวิตอยู่ ก็อาศัยกันอยู่ไปด้วยกัน แต่ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องเชื่อมต่อให้ยึดติดกันเลย ดุจน้ำกับใบบัว ซึ่งรวมอยู่ด้วยกันได้โดยน้ำไม่เปียกใบบัว ฉะนั้น.

เพราะฉะนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า พระนิพพานเป็นเรื่องที่สามารถนำมาพูดจากันให้รู้เรื่องได้ ว่าเป็นธรรมที่บริสุทธิ์หมดจดหมดกิเลส,รู้แล้วไม่ติด ยืนยงคงอยู่ โดยไม่แปรผัน เป็นอมตธรรมที่มีแก่นสาร ไม่เกิดไม่ตายอีกต่อไป วิทยานิพนธ์ต่างๆที่มีผู้เรียบเรียงขึ้นโดยอ้างอิงทฤษฎีที่มีผู้เขียนไว้ในตำรา THESIS นั้นบางทีก็เป็นสิ่งที่ไม่อาจแลเห็นได้ และบางทฤษฎีก็อาจถูกหักล้างจากนักตรรกวิทยาภายหลังได้ แต่ก็จำเป็นต้องเชื่อเพื่อผลประโยชน์ในการให้ได้รับวุฒิบัตร ดังกล่าวเหล่านี้ยังน่าเชื่อถือน้อยกว่าพระนิพพานในพระพุทธศาสนาทั้งหลายเท่าเสียอีก.

ความสับสนทางจริยธรรมในสังคมเกิดขึ้นจากขาดวิทยากรสอนปฏิบัติสมาธิ ดังนั้น, การผลิตครูอาจารย์เป็นวิทยากรสอนนักเรียนของตนได้เอง จึงเป็นการแก้ปัญหาที่ถูกจุดที่สุด.

หากหนังสือเล่มนี้ช่วยให้ท่านเกิดความรู้ความเข้าใจพุทธศาสนาดีขึ้น ขอได้โปรดทำบุญใส่บาตรพระแล้วแผ่ส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับที่มีรายชื่ออยู่ในหน้าคำปรารภแผ่นแรกของหนังสือนี้ด้วย จะขอบพระคุณ

พิมพ์ที่ หจก. ประจักษ์สิน
219 ตรอกจันทร์สะพาน 3 แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาธร กทม 10120
โทร. 212-0928 , 212-3713 Fax: 211-1911

ธรรมประทีป ๘